આઈ.સી.ડી.એસ.
મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ
ગુજરાત સરકાર

મહિલા અને બાળ વિકાસ ક્ષેત્રે કારકિર્દીનું પ્રવેશ દ્વાર એટલે
"પંચામૃત"

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

મુખ્ય સેવિકા તથા CDPO માટેનું

પંચામૃત

નિષ્ણાંત ફેકલ્ટી દ્વારા માર્ગદર્શન

પ્રથમ આવૃત્તિ
વર્ષ - ૨૦૨૬/૨૭

- પોષાણ
- માતા-બાળકો
- સ્વાસ્થ્ય
- પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષાણ
- બાળ મનોવિજ્ઞાન

સંપાદક

યુવા કરિયર અકેડમી

Shree Yuva Career Academy
Bhavnagar
सत्यमेव जयते
YUVA

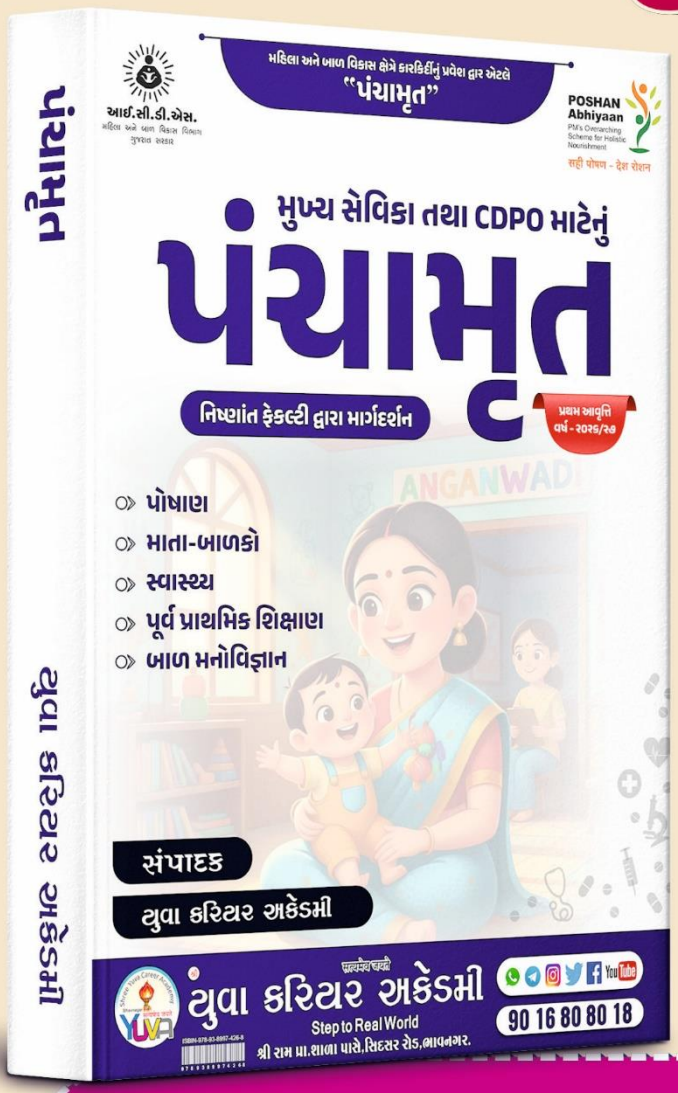
श्री सत्यमेव जयते
યુવા કરિયર અકેડમી
Step to Real World
શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે,સિદસર રોડ,ભાવનગર.

ISBN-978-93-8997-426-8
9 789389 974268

YouTube
90 16 80 80 18

મુખ્ય સેવિકા તથા CDPO માટેનું

પંચામૃત



30% OFF

મૂળ કિંમત
700

ડિસ્કાઉન્ટ કિંમત
490

\+
કુરિયર ચાર્જ

શ્રી
સત્યમેવ જયતે
યુવા કરિયર અકેડમી
જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

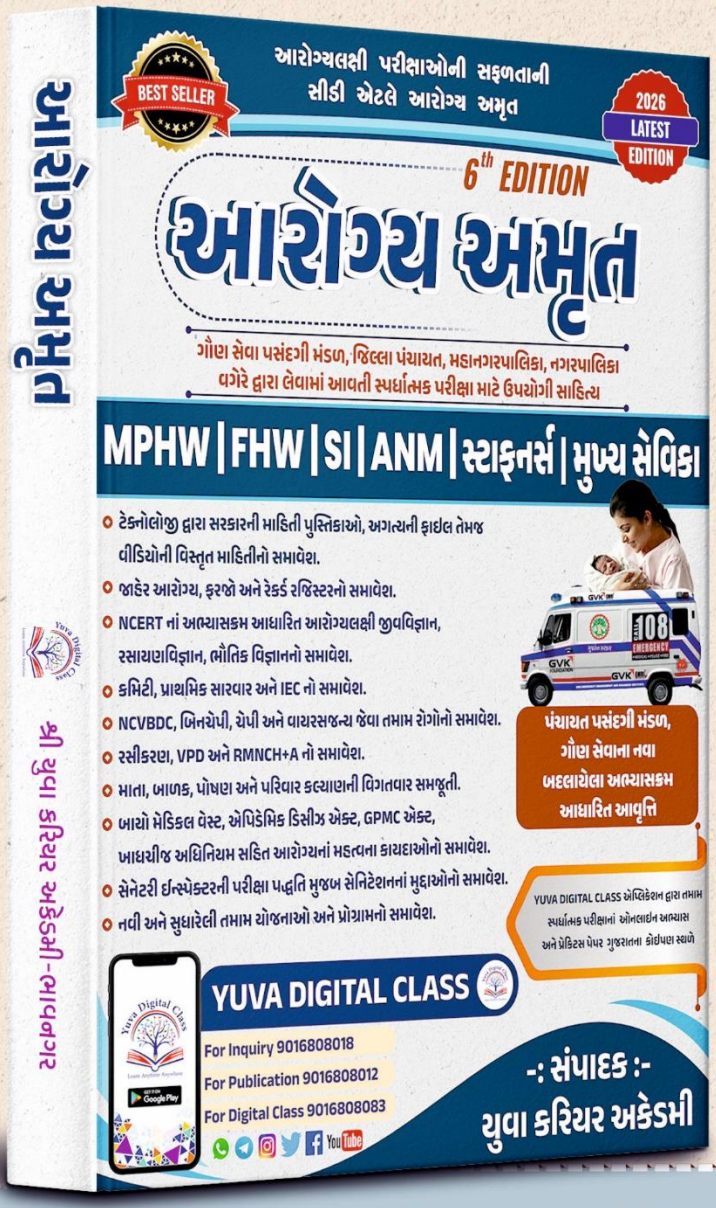
વધુ માહિતી માટે : 9016 80 80 18

આરોગ્યલક્ષી પરીક્ષાઓની સફળતાની સીડી એટલે આરોગ્ય અમૃત

BEST SELLER

2026 LATEST EDITION

પંચાયત પસંદગી મંડળ, ગૌણ સેવાના નવા બદલાયેલા અભ્યાસક્રમ આધારિત આવૃત્તિ - ૨૦૨૬



30% DISCOUNT

મૂળ કિંમત	ડિસ્કાઉન્ટ કિંમત	+
680	480	કુરિયર ચાર્જ

Shree Yuva Career Academy Bhavnagar

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી

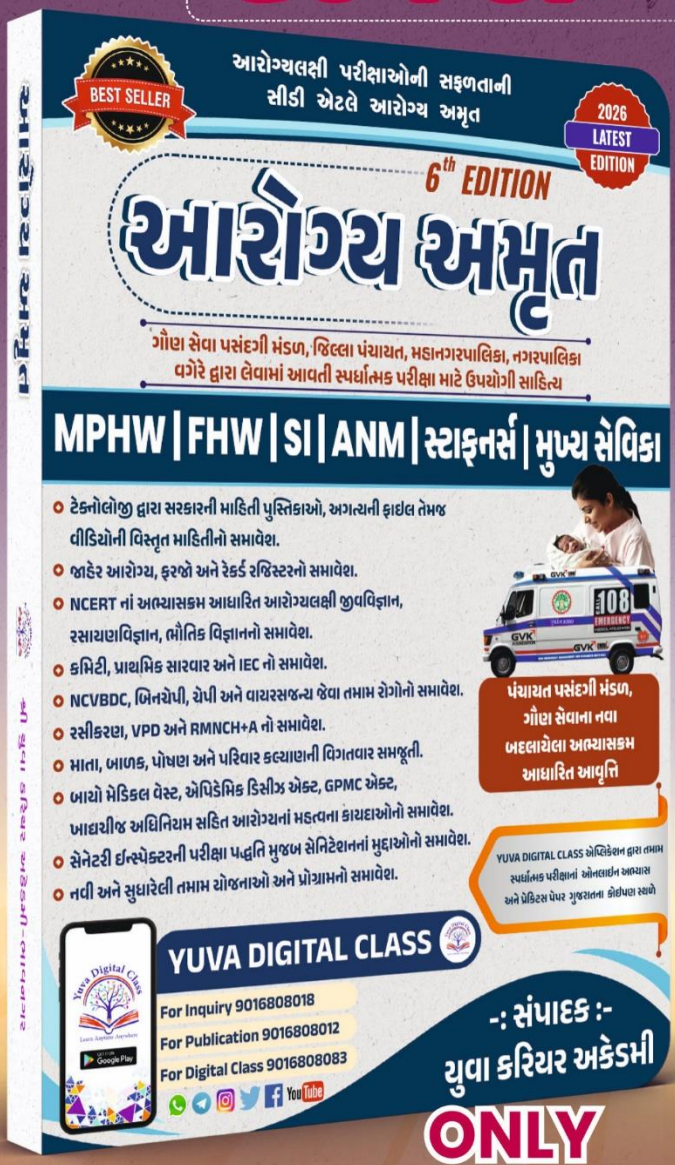
સત્યમેવ જયતે

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

વધુ માહિતી માટે : 9016 80 80 18

ગૌણ સેવા પસંદગી મંડળ, જિલ્લા પંચાયત, મહાનગરપાલિકા, નગરપાલિકા વગેરે દ્વારા લેવામાં આવતી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે અતિ ઉપયોગી પુસ્તકો

હેલ્થ કોમ્બો ઓફર





ONLY

649/-

શ્રી
સત્યમેવ જયતે
યુવા કરિયર અકેડમી

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

વધુ માહિતી માટે : 9016 80 80 18

સત્યમેવ જયતે

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

પંચાયત સેવા પસંદગી મંડળ બોર્ડ દ્વારા તાજેતરમાં જાહેર થયેલ મુખ્ય સેવિકાની જાહેરાત મુજબ ના સિલેબસ આધારિત તૈયાર થયેલ પુસ્તકો

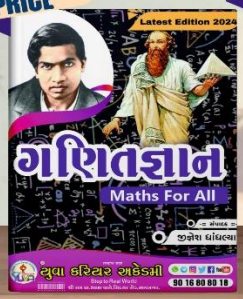
700/- PRICE



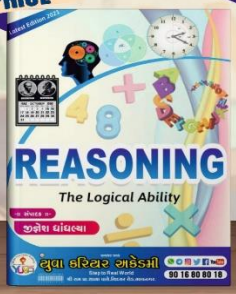
580/- PRICE



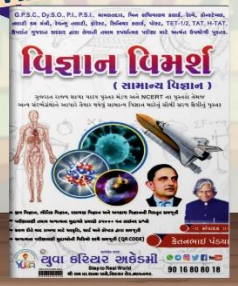
230/- PRICE



120/- PRICE



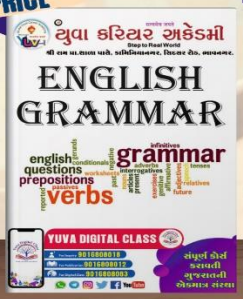
290/- PRICE



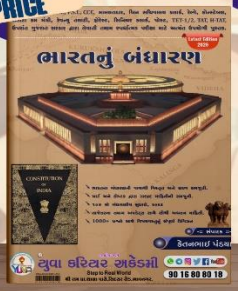
250/- PRICE



190/- PRICE



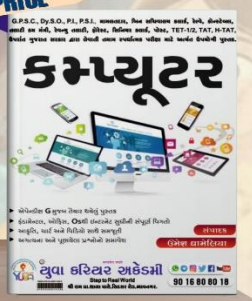
380/- PRICE



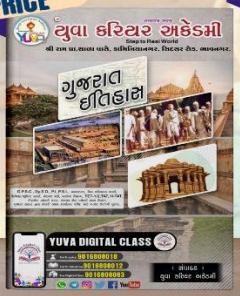
210/- PRICE



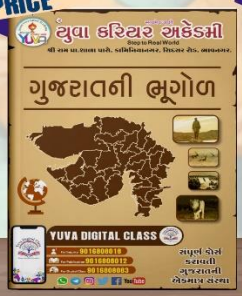
80/- PRICE



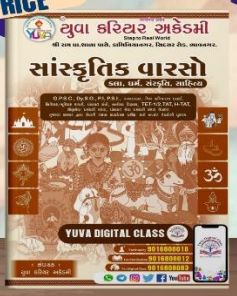
200/- PRICE



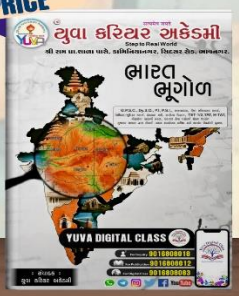
300/- PRICE



230/- PRICE



150/- PRICE



કુરિયર ફ્રી

OFFER ~~3910/-~~

PRICE 2599/-

વધુ માહિતી માટે : 90 16 80 80 18

સત્યમેવ જયતે

શ્રી

યુવા કરિયર અકેડમી

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.



MPHW,FHW,SI,SSI માટે ઉપયોગી

પંચાયત પસંદગી મંડળ, ગૌણ સેવા અને તમામ કોર્પોરેશનના નવા બદલાયેલા અભ્યાસક્રમ મુજબ તૈયાર થયેલ પુસ્તકો



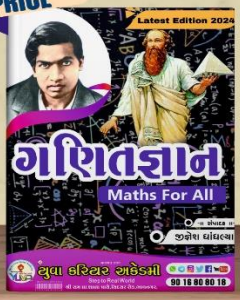
680/- PRICE



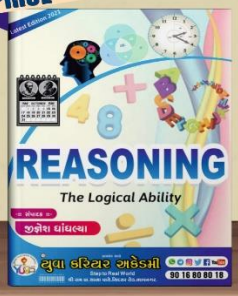
580/- PRICE



230/- PRICE



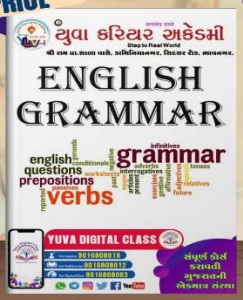
120/- PRICE



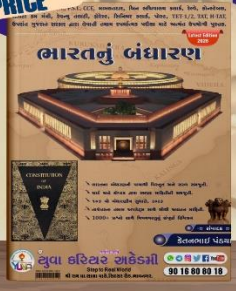
250/- PRICE



190/- PRICE



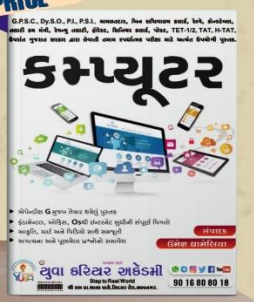
380/- PRICE



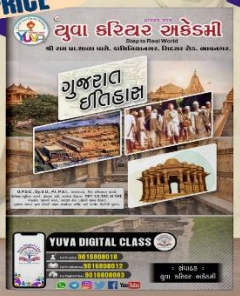
210/- PRICE



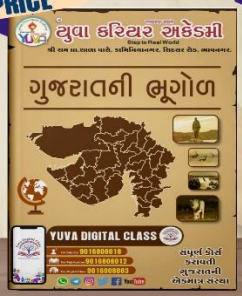
80/- PRICE



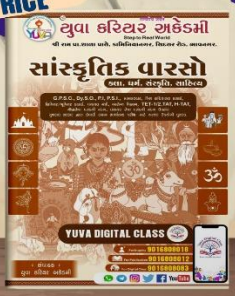
200/- PRICE



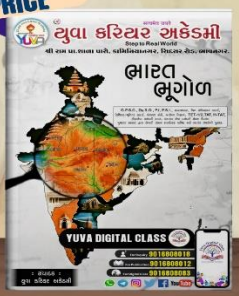
300/- PRICE



230/- PRICE



150/- PRICE



કુરિયર ફ્રી

OFFER ~~3600/-~~

PRICE 2499/-

વધુ માહિતી માટે : 90 16 80 80 18

Shree Yuva Career Academy
Bhavnagar
सत्यमेव जयते
YUVA

श्री

सत्यमेव जयते

યુવા કરિયર અકેડમી

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

સમગ્ર ગુજરાતમાં હેલ્થમાં સૌથી વધારે વિદ્યાર્થીઓને સફળતા અપાવનાર એકમાત્ર સંસ્થા

ગૌણ સેવા પસંદગી મંડળ અને પંચાયત વિભાગ માટે

સુવર્ણ તક

સ્પેશિયલ હેલ્થ બેચ

LIVE ઓનલાઈન & ઓફલાઈન

MPHW | FHW | SI | SSI | ANM



જુના વિદ્યાર્થી માટે ખાસ ડિસ્કાઉન્ટ.

- ગુજરાતની સર્વશ્રેષ્ઠ અને અનુભવી ફેકલ્ટી ટીમ
- લેટેસ્ટ પરીક્ષાલક્ષી મટીરિયલ્સ
- મર્યાદિત સંખ્યા સાથે દરેક વિષયોનું પાયાથી ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ
- ડિજિટલ માધ્યમ દ્વારા A/C કલાસરૂમમાં અભ્યાસ
- તમામ નગરપાલિકાના અભ્યાસક્રમને આવરી લેતી બેચ

- EWS, OBC, SC, ST કેટેગરીનાં વિદ્યાર્થીઓને મળતી સહાય મળવાપાત્ર

રજીસ્ટ્રેશન શરૂ
9016808018

☎ વધુ જાણકારી માટે કોલ કરો -
9016808018

શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે, કામિનિયાનગર,
સિદસર રોડ, ભાવનગર.

Shree Yuva Career Academy
Bhavnagar
सत्यमेव जयते
YUVA

श्री

सत्यमेव जयते

યુવા કરિયર અકેડમી

જ્યારે સવાલ કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વ શ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખો.

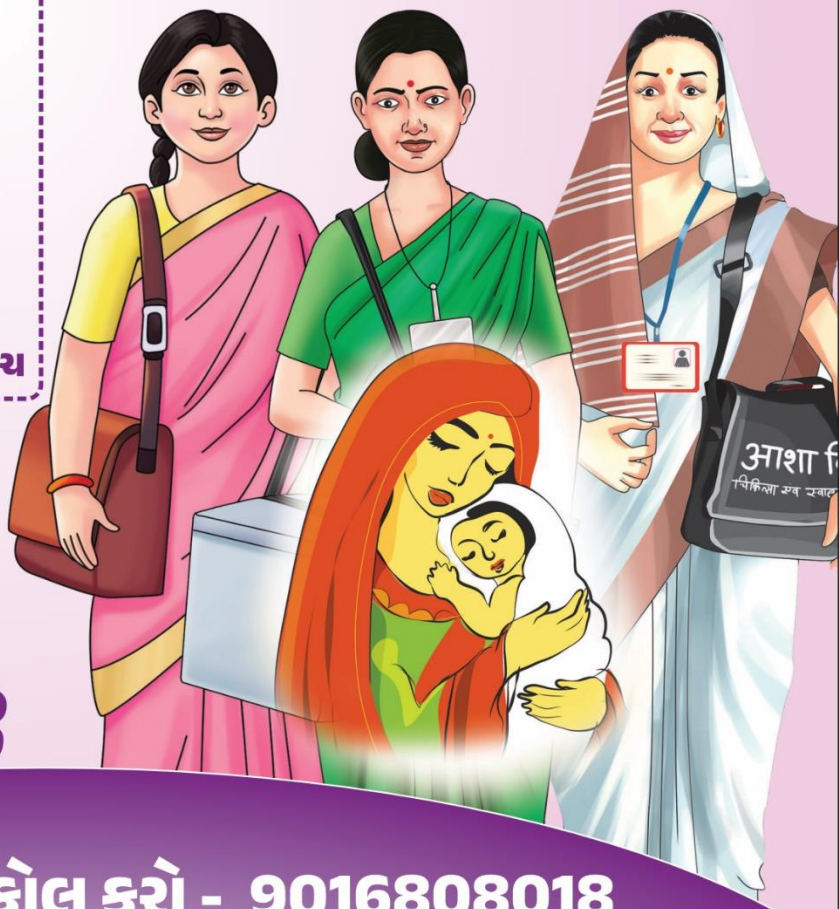
સમગ્ર ગુજરાતમાં હેલ્થમાં સૌથી વધારે વિદ્યાર્થીઓને સફળતા અપાવનાર એકમાત્ર સંસ્થા

સ્પે.બેચ

નારી શક્તિ, વિકાસની યુક્તિ =

મુખ્યસેવિકા

- ગુજરાતની સર્વશ્રેષ્ઠ અને અનુભવી ફેકલ્ટી ટીમ
- લેટેસ્ટ પરીક્ષાલક્ષી મટીરિયલ્સ
- મર્યાદિત સંખ્યા સાથે દરેક વિષયોનું પાયાથી ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ
- ડિજિટલ માધ્યમ દ્વારા A/C કલાસરૂમમાં અભ્યાસ
- તમામ નગરપાલિકાના અભ્યાસક્રમને આવરી લેતી બેચ



EWS, OBC, SC, ST કેટેગરીનાં વિદ્યાર્થીઓને મળતી સહાય મળવાપાત્ર

રજીસ્ટ્રેશન શરૂ

૯ 9016808018

☎ વધુ જાણકારી માટે કોલ કરો - 9016808018

શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે, કામિનિયાનગર, સિદસર રોડ, ભાવનગર.

મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ દ્વારા પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવતા વિવિધ માધ્યમો જેવા કે વેબપોર્ટલ, પરિપત્રો, ગાઈડ લાઈન, યોજનાઓ અને સમાચારપત્રો, માહિતી પુસ્તિકાના સંદર્ભનાં આધારે તૈયાર થયેલું આરોગ્યલક્ષી વિવિધ ભરતીઓ માટે અતિ ઉપયોગી સાહિત્ય.

પંચામૃત

ગુજરાત સરકારના વિવિધ વિભાગો જેવા કે ગુજરાત જાહેર સેવા આયોગ, જિલ્લા પંચાયતો, દ્વારા યોજાતી મુખ્યસેવિકા, તથા બાળ વિકાસ યોજના અધિકારી (CDPO) જેવી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી નિવડેલ પુસ્તક.

—:: સંપાદક::—

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી—ભાવનગર

પુસ્તકનું નામ	:	પચાંમૃત
સંપાદન	:	શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી–ભાવનગર
ISBN	:	**978-93-8997-426-8**
પ્રત	:	1000
આવૃત્તિ	:	પ્રથમ
કિંમત	:	700/-
સંકલન	:	પ્રવિણાબેન બારૈયા, કેતનભાઈ બારૈયા, પ્રશાંતભાઈ બારૈયા અને ટીમ યુવા
પ્રકાશક	:	શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી– ભાવનગર
ટાઈપ સેટિંગ	:	ચિત્રશકિત ગ્રાફિકસ
પ્રાપ્તિ સ્થળ/મુદ્રક	:	શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી– ભાવનગર- **9016808018**



No Part of this Publication can be reproduced in any form or by any mean without the prior written permission of the publisher

આ પુસ્તકના લખાણનો કોઈપણ ભાગ, લેખનશૈલી, રજૂઆતશૈલી, મુદ્દાઓ અને તેની ગોઠવણી વગેરેનો મુદ્રણ, યાંત્રિક, ઈલેકટ્રોનિક, ઝેરોક્ષ કે અન્ય કોઈપણ સ્વરૂપમાં ઉપયોગ પ્રકાશકની લેખિત પરવાનગી વગર કરવો નહીં. આવું કૃત્ય ગેરકાયદેસર ગણાશે અને તેમ કરવાની સામે કોપીરાઈટ ભંગની કાનૂની કાર્યવાહી કરવામાં આવશે તેની ખાસ નોંધ લેવી. કોઈપણ વિવાદ માત્ર ભાવનગર ન્યાયક્ષેત્રને આધીન રહેશે.

Scan Me
For More Books

અંતરના આશિષ







અમારા જીવનની પ્રત્યેક કેડી પર જેમના પ્રેમ અને માર્ગદર્શનનો સાથ રહ્યો છે, તેવા અમારા સ્વર્ગસ્થ વડિલોના ચરણોમાં અમારુ પુસ્તક અર્પણ કરીએ છીએ. તમારા અંતરના આર્શીવાદ જ અમારી સાચી મુડી છે.

પુજનીય વડિલોના શરણોમાં અમારા કોટી-કોટી વંદન

અનુક્રમણિકા

CH-1 સંકલિત બાળ વિકાસ (સેવા) યોજના — પેજ નં.-1-9

- ICDS યોજના વિશે
- બંધારણમાં સમાવિષ્ટ મહિલા તથા બાળકો માટેની જોગવાઈ
- સંકલિત બાળવિકાસ સેવા (Integrated Child Development Services-I.C.D.S)
- બાલવાટિકા
- સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાના પાંચ હેતુઓ
- આરોગ્ય અને પોષણ – વ્યાખ્યાઓ
- ICDS ના સાથે સંકળાયેલા વિભાગો
- Umbrella ICDS
- સક્ષમ આંગણવાડી
- બાંધકામ
- મિશન વાત્સલ્ય
- મિશન શકિત
- SDG (Sustainable Development Goals)

CH-2 ICDS યોજનાનું માળખું — પેજ નં.-10-19

- મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ ની છ વિંગ
- આંગણવાડી
- સેજો
- અધિકારી/કર્મચારીઓની ફરજો
- આરોગ્ય કર્મચારીઓની ફરજો

CH-3 સ્માર્ટ આંગણવાડી પ્રોજેકટ (મોડેલ આંગણવાડી) — પેજ નં.-20-24

- આંગણવાડીનું સેટઅપ
- આંગણવાડી માટે સાઈટની પસંદગી
- CRECHE SCHEME
- આંગણવાડી કેન્દ્રોની પસંદગી

CH-4 આંગણવાડીના લાભાર્થી અને તેમને મળતા લાભો — પેજ નં.-25-36

- આંગણવાડીના લાભાર્થી
- THR (ટેક હોમ રાશન)
- HCM (હોટ કુક મિલ)
- 3 થી 6 વર્ષના બાળકો
- કિશોરી
- સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓ
- પોષણ સુધા યોજના
- સુપોષણ સંવાદ
- SAG (સ્કીમ ફોર એડોલેસન્ટ ગર્લ)
- પૂર્ણા યોજના

- મમતા અભિયાન
- સંકલિત બાળ વિકાસ યોજનાઓમાં ઉત્તમ પ્રવૃત્તિઓ & ઈનોવેશન
- CSR ફંડ

CH-5 ગુણવત્તાલક્ષી પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણ પેજ નં.-37-45

- આંગણવાડીમાં અભ્યાસક્રમ અને બાળશિક્ષણની રૂપરેખા
- બાલ્યાવસ્થા તેમજ પ્રી-સ્કુલ બાળકોમાં સમગ્ર અને વિશિષ્ટ મનોવિકાસ
- માનસિક શકિતઓના વિકાસ માટેના શૈક્ષણિક અનુભવો
- બાળકમાં રસ (રૂચિ) તેમજ સર્જનાત્મકનો વિકાસ અને માપન
- ECCE સંપૂર્ણ પ્રોજેકટ

CH-6 પ્રારંભિક બાળપણ ઉત્તેજના માટે રાષ્ટ્રીય માળખુ -2024 પેજ નં.-46-70

- પ્રસ્તુત રૂપરેખા
- પોષણ ભી પઢાઈ ભી
- ECCE પર નીતિ દસ્તાવેજો
- મિશન પોષણ 2 અને સક્ષમ આંગણવાડીનો શુભારંભ
- શારિરીક, બૌદ્ધિક અક્ષમતા
- લોહીની વિકૃતિઓ
- અન્ય વર્તણુકીય સમસ્યાઓ
- રાજયોની શ્રેષ્ટ પ્રથાઓ

CH-7 બાળકોને વૃદ્ધી, વિકાસ અને અવલોકન પેજ નં.-71-75

- બાળકની અવસ્થા
- પ્રારંભિક બાલ્યાવસ્થાની સંભાળ અને વિકાસના હેતુઓ
- શારીરિક હલન-ચલનના કૌશલ્યો
- ભાષા વિકાસ
- બૌદ્ધિક વિકાસના કૌશલ્યો

CH-8 રસીકરણ પેજ નં.-76-101

- ભારતમાં રસીકરણની શરૂઆત
- રસીના પ્રકાર
- વિશ્વ રસીકરણ સપ્તાહ – 2025
- રસીકરણ
- રસીકરણની નોંધ રાખવા જેવી બાબતો
- મમતા સેશન
- રસીઓની જાળવણી
- રસીઓની આડઅસર (AEFI)
- VPD (વેકસીન પ્રીવેન્ટેબલ ડિસિઝ)
- રસીકરણ અંગે મુંઝવતા પ્રશ્નો

CH-9 આંગણવાડી સાથે સંકલિત અભિયાનો — પેજ નં.-102-110

- પોષણ અભિયાન
- મિશન સક્ષમ આંગણવાડી અને પોષણ 2.0 ની સુધારેલી માર્ગદર્શિકા
- રાજય વ્યવસ્થાપન સેન્ટર
- રાષ્ટ્રીય પોષણમાસ

CH-10 કિશોરી-માતા અને બાળક — પેજ નં.-111-157

- કિશોરીઓ
- એનિમિયા અને તેના પ્રકારો અને સારવાર
- સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આપવામાં આવતી સેવાઓ
- પ્રસુતિઓના પ્રકાર
- બાળકના પ્રથમ 1000 દિવસનું મહત્વ – મેક અથવા બ્રેક સમય
- પોષકતત્વોની જરૂરીયાત
- પોસ્ટનેટલ કેર
- માતા અને બાળક
- MCH માતા અને બાળકનું સ્વાસ્થ્ય
- માતા મૃત્યુ અટકાવવાના ઉપાય
- સુવાવડના તબકકા
- બાળમરણના કારણો
- આરોગ્યના માપદંડ
- બાલીકા પંચાયત

CH-11 મહિલા અને બાળકો માટેના કાયદા — પેજ નં.-158-175

- મહિલા અને બાળકો માટેના અગત્યના કાયદા
- અન્ય અગત્યના કાયદા

CH-12 સ્વાસ્થ્ય માટે કાર્યરત સંસ્થાઓ — પેજ નં.-176-179

- WHO (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન)
- UNICEF
- રેડક્રોસ – 1920
- UNDP (યુનાઈટેડ નેશન્સ ડેવલપમેન્ટ પ્રોજેકટ) જેવી વિવિધ કાર્યરત સંસ્થાઓ

CH-13 સંદેશા વ્યવહાર અને સામુદાયિક ભાગીદારી — પેજ નં.-180-181

- IEC (ઈન્ફોર્મેશન એજ્યુકેશન એન્ડ કોમ્યુનિકેશન)
- સંદેશા વ્યવહારના પ્રકાર અને પદ્ધતિ

CH-14 બાળકોમાં જોવા મળતી જન્મજાત ખામીઓ — પેજ નં.-182-202

- શાળા આરોગ્ય (રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ)
- જન્મ સમયની ખામી
- અટલ સ્નેહ યોજના
- જન્મજાત ખામી અટકાવવાના પગલાં
- જન્મજાત ખામી માટે નવજાત શીશુંની તપાસણી

CH-15 રાષ્ટ્રીય રોગ નિયંત્રણ કાર્યક્રમો — પેજ નં.-203-208

- વિવિધ રોગોને લગતાં સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમો

CH-16 વિવિધ રોગો — પેજ નં.-209-276

- જરૂરી વ્યાખ્યાઓ
- રોગોના પ્રકાર
- દરેક રોગની સંપૂર્ણ સમજુતી
- આનુવંશિકતા

CH-17 ખાદ્ય પદાર્થો — પેજ નં.-277-285

- ભોજનના આયોજનમાં ધ્યાનમાં લેવાતા પરિબળો
- સમતોલ આહાર
- ફોર્ટીફીકેશન
- વિવિધ વિભાગો દ્વારા ફોર્ટીફીકેશન યોજનાઓ
- રાંધવા માટેના ખાદ્ય પદાર્થોની વિવિધ પદ્ધતિઓ

CH-18 બાળ મનોવિજ્ઞાન — પેજ નં.-286-294

- પારિભાષિક શબ્દોની વ્યાખ્યા
- બાળ મનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ
- બાળ મનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ
- બાળ મનોવિજ્ઞાનનું કાર્યક્ષેત્ર
- બાળ મનોવિજ્ઞાનના મતે વૃદ્ધિ અને વિકાસ તથા પરિપકવતા
- વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓ

Scan Me
For More Books

CH-19 આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ જીવવિજ્ઞાન — પેજ નં.-295-374

- સજીવોના વૈજ્ઞાનિક નામ
- સજીવોનું વર્ગીકરણ
- સુક્ષ્મજીવો
- આપણું શરીર
- કોષ વિજ્ઞાન અને તેનો ઈતિહાસ
- કોષની રચના
- શરીર વિજ્ઞાન અને શરીરના તંત્રો
- મનુષ્યનું મગજ
- સંવેદનાગ્રાહી અંગો
- માનવ રોગો
- જીવવિજ્ઞાનને લગતી મહત્વની વિગતો
- માઈક્રોબાયોલોજીના ઈતિહાસમાં થયેલ મુખ્ય શોધો
- જીવવિજ્ઞાનના અગત્યના પ્રશ્નો

CH-20 પોષણ તથા પોષક ઘટકો — પેજ નં.-375-407

- આહારના ઘટકો
- ખનીજક્ષારો
- આહારના ઘટકોનું વિતરણ
- વિટામિન
- BMR (બેઝલ મેટાબોલિક રેટ)
- પોષણના અગત્યના પ્રશ્નો

CH-21 પોષણ સંગમ – C-MAM — પેજ નં.-408-452

- નેશનલ ફેમિલિ હેલ્થ સર્વે
- પોષણની મુળભુત સમજ
- પોષણ અને તેના પ્રકારો
- અર્લી ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગ
- અતીગંભિર કુપોષણ
- C-MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત પોષણ, કાળજી, આરોગ્ય શિક્ષણ અને સ્વચ્છતા વિશે કાઉન્સેલિંગ
- MAM/MUM બાળકોના સમુદાય સ્તરે પોષણ વ્યવસ્થાપન
- C-MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત ભુમિકા અને જવાબદારી
- C-MAM કાર્યક્રમ વારંવાર પુછાતા પ્રશ્નો

CH-22 કુટુંબ કલ્યાણ — પેજ નં.-453-463

- કુટુંબ કલ્યાણના હેતુઓ
- જરૂરી વ્યાખ્યાઓ
- કુટુંબ કલ્યાણની પદ્ધતિઓ અને તેના પ્રકાર
- કુટુંબ નીયોજન કાર્યક્રમ અંતર્ગત નવી ગર્ભનિરોધક પદ્ધતિઓ

CH-23	મહત્વના પ્રોગ્રામ અને યોજનાઓ	પેજ નં.-464-538

➡ પોષણ અને આરોગ્ય શિક્ષણને લગતી તમામ યોજનાઓ અને પ્રોગ્રામો

Scan Me
For More Books

CH : 1

સંકલિત બાળ વિકાસ (સેવા) યોજના

❖ **પ્રસ્તાવના :–**

➡ કોઈપણ દેશ પોતાનો સર્વાંગી વિકાસ ઈચ્છે છે. અને આ સર્વાંગી વિકાસ માટે તંદુરસ્ત સ્વાસ્થ્ય એ પાયાની બાબત છે.

➡ કોઈપણ વ્યકિત કે નાના બાળકો કે માતાઓ કોઈપણ ઉંમરના હોય તેમની **"First need of Priority"** છે : સ્વસ્થ તથા સુખી જીવન અને સુખી જીવન જીવવા માટે શરીરની શારીરિક, માનસિક તંદુરસ્તીની સાથે પ્રાથમિક શિક્ષણની પણ એટલી જ જરૂરીયાત છે.

➡ આ પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણની જરૂરીયાત પૂર્ણ કરવા બાલવાડી, આંગણવાડી (નંદઘર) હોવું જરૂરી છે.

➡ 1 હજારની વસ્તીએ એક આંગણવાડી હોય છે. જેમાં એક કાર્યકર, એક તેડાગર (હેલ્પર) હોય છે. જેમાં ICDS વિભાગની સૂચના મુજબ અને એક હજાર (વસ્તીએ) રહેલાં આશા વર્કરના સહયોગથી આરોગ્ય વિભાગ સાથે સંકલિત રહીને કાર્યો કરવામાં આવે છે.

➡ ઈ.સ. 1985 માં માનવ સંસાધન વિકાસ મંત્રાલયના એક વિભાગ તરીકે 'મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય'ને શરૂ કરવામાં આવ્યું હતું. ત્યારબાદ વર્ષ 2006 થી અલગ મંત્રાલય તરીકે કાર્યરત છે.'

➡ આ અંતર્ગત ભારત સરકાર દ્વારા વર્ષ 1947 માં નવી દિલ્હી ખાતે 'સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ' મંત્રાલયની સ્થાપના કરવામાં આવી છે.

ICDS યોજના વિશે :–

➡ ICDS યોજનાનું પુરૂ નામ :– Integrated Child Development Services – Scheme સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા યોજના.

1. ICDS ની શરૂઆત :– 2 Oct, 1975 (મહાત્મા ગાંધી અને લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીના જન્મદિન નિમિતે)
2. ICDS ની શરૂઆત સ્થળ :– છોટા ઉદેપુર જિલ્લાના તેજગઢથી (નોંધ :– છોટા ઉદેપુર જિલ્લો 2013માં બન્યો હોવાથી તથા પહેલાં છોટા ઉદેપુર તાલુકો વડોદરા જિલ્લામાં આવતો હતો. આમ તેની શરૂઆત સમયનો જિલ્લો પૂછાય તો વડોદરા અને હાલમાં પૂછાય તો છોટા ઉદેપુર જિલ્લો આવશે.)
3. ICDS ની શરૂઆતનો દિવસ :– ગાંધી જયંતિ
4. ICDS કાર્યક્રમ :– ભારત સરકારનો ફલેગશીપ કાર્યક્રમ
5. ECCD નું પુરૂ નામ :– અર્લી ચાઈલ્ડહુડ કેર & ડેવલપમેન્ટ
6. ECCE નું પુરૂ નામ :– અર્લી ચાઈલ્ડહુડ કેર & એજ્યુકેશન
7. વિશ્વનો સૌથી મોટો ECCD કાર્યક્રમ :– ICDS યોજના
8. ICDS યોજનાની શરૂઆત સમયે રાષ્ટ્રપતિ :– ફકરૂદીન અલીઅહમદ
9. ICDS યોજનાની શરૂઆત સમયે વડાપ્રધાન :– ઈન્દીરા ગાંધી
10. ICDS યોજનાની શરૂઆત સમયે ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી :– બાબુભાઈ જશભાઈ પટેલ
11. ICDS યોજનાની શરૂઆત સમયે ગુજરાતના રાજયપાલ :– કે.કે.વિશ્વનાથન
12. 1975માં શરૂ કરાયેલી ICDS યોજનાને બંધ કરાઈ :– 1978 માં મોરારજી દેસાઈ સરકાર દ્વારા
13. 1978 માં બંધ કરાયેલી ICDS યોજનાને ફરી શરૂ કરાઈ :– 10મી પંચવર્ષીય યોજના દરમ્યાન
14. 10મી પંચવર્ષીય યોજનાનો સમયગાળો :– 2002-07

15. 10મી પંચવર્ષીય યોજનાનો લક્ષ્યાંક :– બાળકો માટે ફરજિયાત શાળાકીય શિક્ષણ, 1000 જીવિત બાળકોએ 2007 સુધીમાં બાળ મૃત્યુદર ઘટાડીને 45 સુધી લઈ જવા અને 2012 સુધીમાં તે 28 સુધી લઈ જવો.
16. કઈ પંચવર્ષીય યોજના દરમ્યાન આંગણવાડી અને ICDS નું જોડાણ થયું :– 10 મી પંચવર્ષીય યોજના
17. ICDS ને કઈ નીતિ હેઠળ શરૂ કરાયું – NPC નેશનલ પોલિસી ફોર ચિલ્ડ્રન – હાલ NEP–National Education Policy
18. ICDS ને 1975 થી મદદ પૂરી પાડનાર આંતરરાષ્ટ્રીય સંસ્થા :– UNICEF
19. UNICEF નું પુરૂ નામ :– યુનાઈટેડ નેશન્સ ચિલ્ડ્રન્સ ફંડ
20. UNICEF ની સ્થાપના :– 11 ડિસેમ્બર, 1946
21. UNICEF નું વડું મથક :– ન્યૂર્યોક (અમેરીકા)
22. UNICEF નું ધ્યેય વાકય :– ફોર એવરી ચાઈલ્ડ
23. આંગણવાડીની શરૂઆત :– ભારત સરકાર દ્વારા 1975માં
24. CDPO નું પુરૂ નામ :– ચાઈલ્ડ ડેવલપમેન્ટ પ્રોજેકટ ઓફિસર
25. હાલમાં ગુજરાતમાં ICDS નું અમલીકરણ :– 426 ઘટકોમાં
26. હાલમાં ગુજરાતમાં આંગણવાડીઓની સંખ્યા :– 53065
27. ICDS નું નોડલ મંત્રાલય :– WCD
28. ICDS નો લોગો :– સૂર્ય (સૂર્યવિકાસ અને પ્રગતિનું પ્રતિક)
29. આંગણવાડીમાં કલસ્ટરને શું કહેવાય ? :– સેજા
30. ગુજરાતમાં સેજાની સંખ્યા :– 2122 – (2100 to 2200)
31. સેજાના અધિકારી કોને કહેવાય ? :– મુખ્યસેવિકા
32. આંગણવાડીમાં ઉભા કરાયેલા ગાર્ડનનું નામ :– ન્યૂટ્રીશન (પોષણ વાટિકા) ગાર્ડન, કિચન ગાર્ડન
33. કોરોનાકાળ દરમ્યાન આંગણવાડી કાર્યકર દ્વારા વોટસઅપ ગૃપ દ્વારા અઠવાડિક હરીફાઈ 'મારો સમય, મારું સર્જન'
34. કમિશનર મહિલા અને બાળવિકાસની કચેરી, ગાંધીનગરનું માસિક મેગેઝિન – સહિયર ગોષ્ઠી
35. ICDS ની શરૂઆત કરનાર સૌપ્રથમ રાજય :– આંધ્રપ્રદેશ
36. ICDS કાર્યક્રમની શરૂઆત મહાત્મા ગાંધીજીની કેટલામી જન્મજયંતિના દિવસે શરૂ કરવામાં આવી હતી ? :– 106 મી

Scan Me
For More Books

બાલવાટિકા

- 'નવી શિક્ષણ નીતિ 2020'માં બાલવાટિકા ની જોગવાઈ છે. જેમાં બાળકના પાંચ વર્ષ પૂરા થયા પછી એક વર્ષનું શિક્ષણ શાળામાં આપવામાં આવશે.
- આંગણવાડીમાં 3 થી 5 વર્ષનું શિક્ષણ આપવામાં આવશે ત્યારબાદ 1 વર્ષ પ્રાથમીક શાળામાં બાલવાટીકામાં શિક્ષણ આપવામાં આવશે.
- મહિલા અને બાળવિકાસ વિભાગના તજજ્ઞો દ્વારા તાલિમ આપવામાં આવશે.

સંકલિત બાળ વિકાસ દ્વારા અપાતી મુખ્ય 6 સેવાઓ

ક્રમ	સેવાઓ	લક્ષ્યાંક ગૃપ (લાભાર્થી)	સેવા આપનાર (જવાબદાર કર્મચારી)
1.	પૂરક પોષણ (સપ્લીમેન્ટરી ન્યૂટ્રીશન)	• 6 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના બાળકો, સગર્ભા, તથા ધાત્રી માતા	• આંગણવાડી કાર્યકર તથા હેલ્પર
2.	રસીકરણ (Immunization)	• 6 વર્ષથી નીચેની ઉંમરના બાળકો, સગર્ભા તથા ધાત્રી માતા	• ANM/FHW/MO/AWW (મેડીકલ ઓફિસર)
3.	આરોગ્ય તપાસ (Health Checkup)	• 6 વર્ષથી નીચેના ઉંમરના બાળકો, સગર્ભા તથા 15 થી 45 વર્ષની સ્ત્રીઓ, ધાત્રી માતાઓ	• ANM/FHW/MO/AWW
4.	સંદર્ભ સેવાઓ	• 6 વર્ષથી નીચેના ઉંમરના બાળકો, સગર્ભા તથા 15 થી 45 વર્ષની સ્ત્રીઓ, ધાત્રીમાતા	• ANM/MO
5.	પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણ	• 3 થી 6 વર્ષના બાળકો	• AWW
6.	પોષણ અને આરોગ્ય શિક્ષણ	• કિશોરી, મહિલા (15 થી 45 વર્ષ) સગર્ભા તથા ધાત્રીમાતા	• AWW/ANM/MO

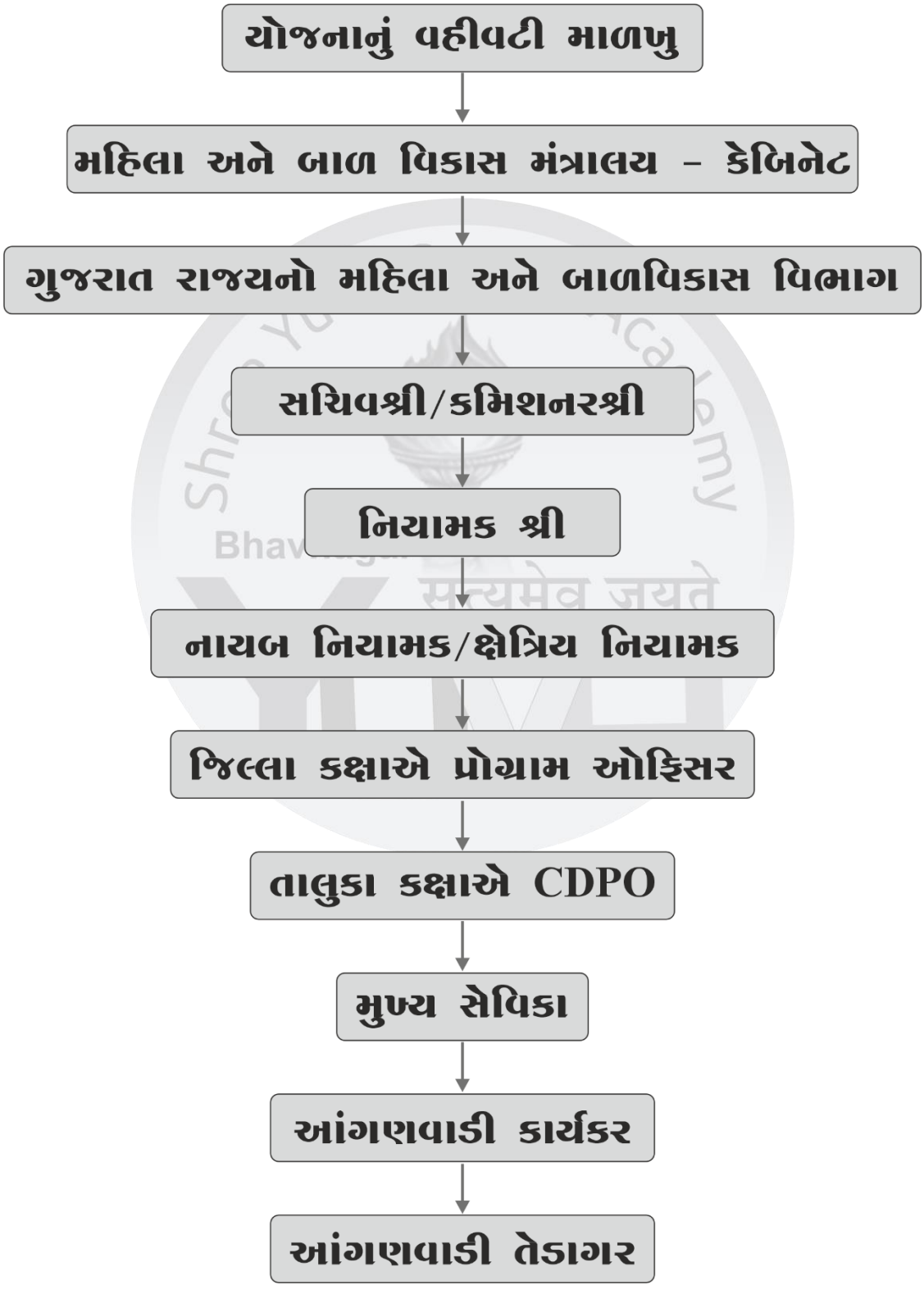
- આમ, ICDS સ્કીમ અંતર્ગત 6 સેવાઓ મુખ્યત્વે પૂરા પાડવામાં આવે છે. જેને 'Six Pillars of icds' કહેવામાં આવે છે. આ સેવાઓ આંગણવાડી દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. ઉપરાંત આરોગ્ય વિભાગના કર્મચારીઓનો સહકાર લેવામાં આવે છે.

સંકલિત બાળ વિકાસ સેવાના પાંચ હેતુઓ

1. 0 થી 6 વર્ષના બાળકોના આરોગ્ય, પોષણ સ્તરમાં સુધારો કરવો.
2. બાળકોના શારીરિક માનસિક અને સામાજિક વિકાસમાં ભૂમિકા ભજવવી.
3. બાળકોના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા અને સ્કીમના યોગ્ય અમલીકરણ માટે અન્ય વિભાગો સાથે સંકલન અને સહકાર સાધવો.
4. મૃત્યુદર, કુપોષણ, બીમારી, શાળા છોડવાના દરમાં ઘટાડો કરવો.
5. માતાઓને પોષણ અને આરોગ્ય વિષયક શિક્ષણ આપવું.

CH : 2

ICDS યોજનાનું માળખું



❖ **મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ ની છ વિંગ**

1. ડાયરેકટર ઓફ ICDS
2. મહિલા આયોગ ગુજરાત
3. મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ
4. જેન્ડર રિસોર્સ
5. મહિલા સામાજિક અને આર્થિક નિગમ
6. સામાજિક કલ્યાણ બોર્ડ

❖ **આંગણવાડી :–**

➡ 1 હજારની વસ્તીએ એક આંગણવાડી હોય છે. આંગણવાડી કેન્દ્રમાં 1 કાર્યકર અને એક હેલ્પરની વ્યવસ્થા હોય છે. તમામ સેવા પૂરી પાડવા વર્કર જવાબદાર હોય છે. અને હેલ્પર સહાય માટે હોય છે.

➡ 1975 પહેલા આંગણવાડીને 'બાલવાડી' ના નામથી ઓળખવામાં આવતું.

➡ ઈ.સ. 2015માં પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદી દ્વારા 'નંદઘર' એવું આંગણવાડીને નામ આપવામાં આવ્યું હતું.

❖ **સેજો :–**

➡ 15 થી 60 સુધીની આંગણવાડીનું કલસ્ટર બને છે. જેને સેજો કહેવાય છે.

➡ એક સેજાના અધિકારી તરીકે મુખ્ય સેવિકા ફરજ બજાવતા હોય છે.

❖ **ઘટક :–**

➡ 4 થી 10 સેજા મળીને એક ઘટક બને છે.

➡ જેના અધિકારી CDPO (બાળવિકાસ યોજના અધિકારી) હોય છે.

➡ તાલુકા પ્રમાણે એક અથવા બે કે તેથી વધુ ઘટક હોય છે.

જિલ્લા સ્તરે :–

➡ જિલ્લાની સમગ્ર આંગણવાડી પર નિયંત્રણ અને જવાબદારી PO ની હોય છે.

➡ તમામ ઘટકોનું નિયંત્રણ, સંચાલન અને માર્ગદર્શન કરે છે.

ઝોન સ્તરે :–

➡ ઝોન સ્તરે મોનીટરીંગનું RDD (Regional District Director).

➡ અમુક જિલ્લા મળીને ઝોન બને છે.

➡ ગુજરાતમાં Total 4 ઝોન છે.

(1) અમદાવાદ ઝોન (2) બરોડા ઝોન

(3) રાજકોટ ઝોન (4) સુરત ઝોન

➡ આવી રીતે સંપૂર્ણ આંગણવાડીના માળખાનું નિયંત્રણ અને નિયમન કરવામાં આવે છે.

મોનીટરીંગ માટેની ટીમના કાર્યો :–

સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા યોજનાનું વિસ્તૃત મોનીટરીંગ માટેનું માળખું

➡ આ માળખું બહુસ્તરીય છે જે કેન્દ્રીય સ્તરે થી ગ્રામ્ય સ્તર સુધી વિસ્તરેલ છે. ICDS ના દેખરેખ માટે નીચે મુજબ વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

CH : 3

સ્માર્ટ આંગણવાડી પ્રોજેકટ (મોડેલ આંગણવાડી)

➡ ગુજરાત સરકારે જેમ ડીજીટલ કલાસરૂમ શાળાઓમાં શરૂ કર્યા છે તેવી જ રીતે આંગણવાડીમાં પણ wifi/Led/ Refrigerator, Audio-visual Cartoon ની સુવિધા તેમજ દિવાલોમાં પણ સાપસીડી/ઋતુઓ/ફળોના નામ/પ્રાણી –પક્ષીઓના નામ/વાર/મહિનાના નામ/ પ્રકૃતિ અને પર્યાવરણ વિશેની સમજ બાળકો સરળતાથી શીખી શકે તે માટે આંગણવાડીમાં ચિત્રાત્મક પ્રતિકૃતિ દ્વારા મોડેલ (સ્માર્ટ) આંગણવાડી બનાવવામાં આવે છે.

AWC નું Setup

1. પ્રોજેકટ વિસ્તારોની પસંદગી

1.1.1 પ્રબળ વિસ્તારો

- ➡ જાતિઓ ખાસ કરીને પછાત જાતિઓ
- ➡ આર્થિક અને સામાજિક રીતે પછાત વિસ્તારો
- ➡ અનુસૂચિત જાતિ વસે છે.

દુષ્કાળગ્રસ્ત વિસ્તારો

- ➡ પોષણની ઉણપવાળા વિસ્તારો અને
- ➡ સામાજિક સેવાઓના વિકાસમાં નબળા વિસ્તારો

2. શહેરી વિસ્તારોમાં

- ➡ ઝુંપડપટ્ટીના સ્થાનો અને
- ➡ અનુસુચિત જાતિ દ્વારા પ્રતિબંધિત વિસ્તારો

યોજનાકીય પેટર્ન :–

- ➡ (ગ્રામીણ અને શહેરી) 100 ગામોમાં ફેલાયેલી 1 લાખની વસ્તી
- ➡ આદિવાસી 50 ગામોમાં ફેલાયેલી 35,000 ની વસ્તી

પ્રી પ્રોજેકટ તબકકો

- ➡ સમુદાય સાથે સંપર્કો સ્થાપિત કરો.
- ➡ સર્વેક્ષણો હાથ ધરો.

Scan Me
For More Books

આંગણવાડી કેન્દ્રને વાઈબ્રન્ટ અને ઉત્તેજક ECCE સેન્ટર તરીકે ગોઠવવું

1. પ્રારંભિક શિક્ષણ વાતાવરણ

- બાળપણના પ્રારંભિક તબક્કામાં બાળકો વિશ્વ સાથે સીધા સંવેદનાત્મક એન્કાઉન્ટર દ્વારા શીખે છે.
- તેઓ વાસ્તવિક વસ્તુઓ સાથે ચેડા કરીને, અન્વેષણ કરીને અને પ્રયોગ કરીને જ્ઞાન મેળવે છે.

ઈન્ડોર પર્યાવરણ

- અવકાશ
- પ્રવૃતિ ખૂણા (Play Corner)
- બેઠકનું વાતાવરણ

આઉટડોર પર્યાવરણ :–

- દૈનિક આઉટડોર શારીરિક પ્રવૃતિ ફરજિયાત છે.

વર્ગખંડની સ્થાપના

- ઉપલબ્ધ જગ્યાનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ
- લવચીક વ્યવસ્થા
- શિક્ષણ અથવા પ્રવૃતિ ખૂણા (Activity Corner)
- વર્તુળ સમય (સર્કલ ટાઈમ)
- Free Play (મુકત રમત)

CRECHE SCHEME

Introduction :–

- સરકાર અમૃતકાલમાં 'વિકસિત ભારત'ના વિઝનને હાંસલ કરવા માટે મહિલા – આગેવાનીના વિકાસને નિર્ણાયક તરીકે સ્વીકારે છે. લિંગ સમાનતાને પ્રોત્સાહન આપવા અને મહિલાઓને સશકત બનાવવા માટે, વિવિધ અધિનિયમો અને નિયમો Creche સુવિધાઓને ફરજિયાત કરે છે.
- મેટરનિટી બેનિફિટ Act અધિનિયમ 2017 ની કલમ 11A, 50 કે તેથી વધુ કર્મચારીઓ ધરાવતી સંસ્થાઓને Creche રાખવાની જરૂર છે. જે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બંને માટે વિસ્તરે છે. વધુમાં, Facotary Act 1948 ની કલમ 48 મુજબ 30 થી વધુ મહિલા કામદારો ધરાવતી Factory ઓ માટે ક્રેચ સુવિધાઓ ફરજિયાત કરે છે. પ્લાન્ટેશન લેબર એકટ અને મહાત્મા ગાંધી નેશનલ રૂરલ એમ્પ્લોયમેન્ટ ગેરેન્ટી એકટ (MNREGA) 2005 હેઠળ રોજગારી મેળવતી મહિલાઓની સંખ્યાના આધારે ક્રેચ જોગવાઈઓ નકકી કરે છે. આંગણવાડી કેન્દ્રો વિશ્વની સૌથી મોટી બાળ સંભાળ સેવાઓ (સંસ્થાઓ) છે. જે બાળકોને આવશ્યક સંભાળ અને સહાય પૂરી પાડવા માટે સમર્પિત છે અને છેલ્લા માઈલ સુધી સંભાળની સુવિધાઓ સુનિશ્ચિત કરે છે. તેના પ્રકારના પ્રથમ અભિગમમાં મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલયે આંગણવાડી કમ–ક્રેચ કેન્દ્રો દ્વારા બાળ સંભાળની સેવાઓનો વિસ્તાર કર્યો છે. આ સલામત અને સુરક્ષિત વાતાવરણમાં તેમની સુખાકારીને સુનિશ્ચિત કરીને આખો દિવસ બાળ સંભાળની સહાયની ખાતરી કરશે. આંગણવાડી કમ–ક્રેચ પહેલનો ઉદ્દેશ્ય અર્થતંત્રમાં મહિલા કાર્યદળની ભાગીદારી વધારવાનો છે. સ્ત્રી શ્રમ દળની સહભાગિતાને સમર્થન અને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સંભાળ સેવાઓના સંસ્થાકીયકરણ પર ભાર મૂકે છે.

CH : 4

આંગણવાડીના લાભાર્થી અને તેમને મળતા લાભો

આંગણવાડીના લાભાર્થી

1. 0 થી 6 માસના બાળકો
2. 6 માસથી 3 વર્ષના બાળકો
3. 3 વર્ષથી 6 વર્ષના બાળકો
4. કિશોરી (11 વર્ષથી 14 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરી તથા 15 થી 18 વર્ષની તમામ કિશોરી)
5. સગર્ભા અને ધાત્રી માતા
6. અન્ય

0 થી 6 માસના બાળકો

- 0 થી 6 માસના બાળકોની આરોગ્ય તપાસ અને સમયસર રસીકરણ કરવામાં આવે છે.
- કાર્યકરો દ્વારા વાંરવાર ગૃહ મુલાકાત કરી બાળકની માતાને 6 માસ સુધી ફકત સ્તનપાન પોષણ અને આરોગ્યની સમજ આપવામાં આવે છે.
- બાલશકિતનું પેકેટ એક વખત ઓપન કર્યા પછી સાત દિવસમાં ઉપયોગમાં લઈ લેવું.
- દરેક માસે કાર્યકર દ્વારા વજન અને ઉંચાઈ માપી બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસનું મુલ્યાંકન કરવામાં આવે છે.

6 માસથી 3 વર્ષના બાળકો

- આરોગ્ય તપાસ અને રસીકરણ
- ગૃહ મુલાકાત કરી બાળકની માતાને પોષણ, આરોગ્યની સલાહ.
- દર માસે વજન–ઉંચાઈ કરી વૃદ્ધિ અને વિકાસનું મુલ્યાંકન કરી Growth Chart ભરવામાં આવે છે.
- 6 માસ બાદ આંગણવાડીમાં અન્નપ્રાશન કરાવવામાં આવે છે.
- 6 માસથી 3 વર્ષના બાળકોને 7 પેકેટ THR (બાલશકિત) આપવામાં આવે છે. જેની માત્રા 125 ગ્રામ હોય છે.
- કુપોષિત બાળકોને 10 પેકેટ આપવામાં આવે છે. જેની માત્રા 185 ગ્રામ હોય છે.

THR (Take Home Ration)

- THR અને ગરમ રાંધેલા ભોજન માટેની ખાદ્ય વસ્તુઓ રાજયો માટે વિશિષ્ટ છે. અને તેમાં સ્થાનિક રીતે ઉગાડવામાં આવેલા ઉપલબ્ધ આરોગ્યપ્રદ ફળો અને શાકભાજીનો સમાવેશ થશે. પુરક પોષણમાં વપરાતા ખાદ્યઘટકોમાં ઉર્જાનું પ્રમાણ વધારવા માટે અનાજ, કઠોળ, બાજરી, બદામ અને થોડી ચરબીનો સમાવેશ થાય છે.

HCM (Hot Cook Meal)

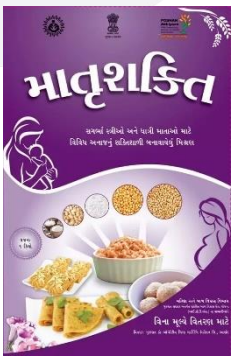
- સ્થાનિક આહારની વિવિધતાને પ્રોત્સાહિત કરવા અને તાજા ભોજનના સેવનને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે, પોષણ સપોર્ટનું મુખ્ય ધ્યાન ગરમ રાંધેલુ ભોજન હોવું જોઈએ. પૂરક પોષણ બે સર્વિંગમાં પૂરૂ પાડવામાં આવશે. એટલે કે, લાભાર્થીઓ માટે સવારનો નાસ્તો અને બપોરે ગરમ રાંધેલું ભોજન.
- રાજય સરકાર દ્વારા ગુજરાત કો.ઓપરેટિવ મિલ્ક માર્કેટિંગ ફેડરેશન (GCMMF) સંલગ્ન અમૂલ, સુમુલ અને બનાસ ડેરી ખાતે આ ટેક હોમ રાશનનું ઉત્પાદન કરવામાં આવે છે. જે પ્રતિ દીઠ 16000 મેટ્રિક ટન ઉત્પાદન ક્ષમતા ધરાવે છે.
- માન. મુખ્યમંત્રી દ્વારા સુમુલ ડેરી, સુરત અને બનાસ ડેરી, પાલન પુર પ્લાન્ટનો શુભારંભ કરવામાં આવ્યો હતો.

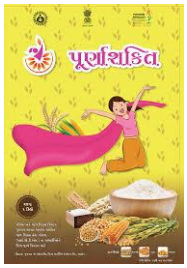
➡ પૂરક પોષણ :– રોજિંદા ખોરાકની જરૂરીયાતોની ઉણપો પૂરી કરવા સેવાઓનો લાભ વર્ષના 300 દિવસ અપાય છે.

3 થી 6 વર્ષના બાળકોને આંગણવાડીમાં અપાતું પુરક પોષણ

ક્રમ	વારનું નામ	સવારનો ગરમ નાસ્તો (30 ગ્રામ)	બપોરનું ભોજન (50 ગ્રામ)
1.	સોમવાર	સુખડી, ફળ	લીલીભાજી/દુધી ઉમેરેલી/ મસાલા ભાખરી/થેપલા
2.	મંગળવાર	વેજીટેબલ પુલાવ	તુવેર દાળનો લચકો, લીલી ભાજીના વઘારેલા મુઠિયા, વઘારેલા ચણા
3.	બુધવાર	શીરો	ભાત, તુવેરદાળનો લચકો શાક
4.	ગુરૂવાર	લીલી ભાજીના વઘારેલા મુઠિયા, ફળ	શાકભાજી ઉમેરેલા પુલાવ/ વઘારેલા ચણા
5.	શુક્વાર	શીરો/સુખડી	દુધીના થેપલા અને વઘારેલા ચણા
6.	શનિવાર	ફાડા લાપસી/ ગળ્યા પુડલા/ તીખી ભાખરી	વઘારેલા ઢોકળા/ ઈડલી

આંગણવાડી દ્વારા અપાતું ટેક હોમ રેશન (THR)

ક્રમ	લાભાર્થી	THR નો પ્રકાર પ્રિમિક્ષ પેકેટ		આપવામાં આવતા પેકેટ/ રાશનની સંખ્યા અને વજન
1.	6 માસથી 3 વર્ષના સામાન્ય બાળકો	બાલ શકિત		7 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 500 ગ્રામ)
2.	6 માસથી 3 વર્ષના અતિ કુપોષિત બાળકો	બાલ શકિત		10 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 500 ગ્રામ)
3.	3 વર્ષથી 6 વર્ષના અતિ કુપોષિત બાળકો	બાલ શકિત		4 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 500 ગ્રામ)
4.	સગર્ભા માતા	માતૃ શકિત		4 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 1 કિલો)
5.	ધાત્રી માતા	માતૃ શકિત		4 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 1 કિલો)
6.	11 થી 14 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરી	પૂર્ણા શકિત		4 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 1 કિલો)

7.	15 થી 18 વર્ષની શાળાએ જતી, ન જતી કિશોરી	પૂર્ણા શક્તિ		4 પેકેટ (1 પેકેટનું વજન 1 કિલો)

1.	પ્રથમ વખતની સગર્ભામાતા અને પ્રથમ 0 થી 2 વર્ષના બાળકની માતા	મુખ્યમંત્રી માતૃશક્તિ યોજના (MMY)	2 કિલો ચણા, 1 કિલો તુવેરદાળ, 1 લીટર તેલ

3 થી 6 વર્ષના બાળકો

- આંગણવાડીમાં આ બાળકોને પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત ઉંમર મુજબ વિવિધ રચનાત્મક પ્રવૃત્તિ અને હરીફાઈ કરાવવામાં આવે છે.
- બાળકોને વિવિધ પ્રોત્સાહન આપી પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.
- દરરોજ સવારમાં ગરમ નાસ્તો અને બપોરે ગરમ ભોજન આંગણવાડીમાં WCD દ્વારા પહેલેથી નકકી કરેલ માત્રામાં આપવામાં આવે છે.
- 3 થી 6 વર્ષના બાળકોને AWC પર સોમવાર અને ગુરૂવાર એમ બે દિવસ સિઝનેબલ ફળ આપવામાં આવે છે.
- બાળકોને અઠવાડિયામાં 5 વાર દૂધ સંજીવની યોજના હેઠળ ફલેવર્ડ મિલ્ક આપવામાં આવે છે.
- પહેલાં 3 થી 6 વર્ષના કુપોષિત બાળકોને ત્રીજા ભોજન તરીકે 50 gm પ્રોટીનથી ભરેલો લાડુ આપવામાં આવતો હાલ આ આપવામાં આવતો નથી.
- 0 થી 5 વર્ષના તમામ બાળકોના AWC પર આધાર કાર્ડ કાઢી આપવામાં આવે છે.
- 5 થી 6 વર્ષના બાળકોને DPT ત્રિગુણી બુસ્ટર–2 જેવી રસી આપવામાં આવે છે.

શ્રેણીઓ	પોષણના ધોરણો (પ્રતિ લાભાર્થી દીઠ)	
બાળકો (6-72 મહિના)	500 કેલેરી	12-15 ગ્રામ પ્રોટીન
ગંભીર કુપોષિત બાળકો (6-72 મહિના)	800 કેલેરી	20-25 ગ્રામ પ્રોટીન
સગર્ભા માતા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી ધાત્રી માતા	600 કેલેરી	18-20 ગ્રામ પ્રોટીન
કિશોરીઓ (14-18 વર્ષ)	600 કેલેરી	18-20 ગ્રામ પ્રોટીન

CH : 5

ગુણવત્તા લક્ષી પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણ

આંગણવાડીમાં અભ્યાસક્રમ અને બાળશિક્ષણની રૂપરેખા

➡ 0 થી 8 વર્ષના સમયગાળામાં બાળકના મગજના 80 થી 90% વિકાસ થઈ જાય છે. આ વર્ષો બાળકના સર્વાંગી વિકાસના પાયાના વર્ષો છે. જેમાં બાળકોનો બૌદ્ધિક, ભાષાકીય, સામાજિક, શારીરિક અને સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ થાય છે. આ ઉપરાંત બાળકોનાં જોવા મળતાં કૌશલ્યો, આવડતો, ક્ષમતા અને વર્તણુક માટે આ વર્ષો પાયાના છે. જેમાં તેમની મગજની ઈન્દ્રિયો તથા સ્નાયુનો મહત્તમ વિકાસ થઈ જાય છે.

પૂર્વ પ્રાથમીક શિક્ષણ :–

➡ 3 થી 6 વર્ષના બાળકોને આપવામાં આવે છે. આ ઉમરમાં બાળકને ક્રિયા અને અનુકરણ દ્વારા ઘણું બધુ શીખવી શકાય છે. માતા–પિતાનો વ્યવહાર તથા બાળક સાથેનો વ્યવહાર તથા આસપાસનું વાતાવરણ, ઘરનું વાતાવરણ બાળકના વિકાસમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ ઉમરે બાળકને સારી ટેવોના સંસ્કાર આપવા જોઈએ. સાધન–સામગ્રીના માધ્યમથી વધુ પ્રભાવી રીતે બાળકને શીખવી શકાય છે. વાર્તા, ગીતો, રમતો, પ્રયોગો તથા પ્રવૃત્તિ બાળકને શીખવવાનાં માધ્યમો છે.

➡ આંગણવાડીમાં ચર્ચા વિષય માટે 30 મિનિટનો સમય રાખવામાં આવે છે.

પૂર્વ–પ્રાથમીક શિક્ષણનો ઉદ્દેશ્ય :–

➡ 3 થી 6 વર્ષના બાળકોનો સમગ્ર વિકાસ.

➡ બાળકોની જ્ઞાનેન્દ્રિયો અને કર્મેન્દ્રિયોનો વિકાસ.

➡ બાળકોના માતા–પિતાને બાળકના સ્વાસ્થ્ય, આહાર–વિહાર વિષયક માર્ગદર્શન કરવું.

➡ અનૌપચારિક શિક્ષણ પદ્ધતિ, પરિવારમાં સંસ્કારક્ષમ વાતાવરણ તથા આનંદદાયક વાતાવરણમાં બાળકનો વિકાસ.

➡ 0 થી 6 વર્ષમાં બાળકની સંસ્કાર પ્રક્રિયા.

➡ વિભિન્ન પ્રવૃત્તિના માધ્યમથી બાળકોનો વિકાસ.

પૂર્વપ્રાથમીક શિક્ષણના અર્થ :–

➡ ગુજરાત સરકાર દ્વારા તૈયાર કરાયેલ પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ અંગેની શિક્ષણનીતિ અનુસાર પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ એટલે પ્રાથમિક શિક્ષણ પહેલા આપવાનું શિક્ષણ. સામાન્યતઃ તે 3 થી 6 વર્ષના બાળકોને અનૌપચારિક રીતે અપાતું શિક્ષણ છે. આ શિક્ષણ મહદઅંશે મોન્ટેસરી પદ્ધતિથી આપવાનું સ્વીકારવામાં આવેલ છે. બાલમંદિર, બાલવાડી, આંગણવાડી કે નર્સરી શાળામાં અપાતું શિક્ષણ એ પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ છે. એક અર્થમાં તે પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષણ માટે બાળકને તૈયાર કરતો કાર્યક્રમ (School reading Programme) છે. બાળકની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ અને ગ્રહણશકિત આ સમયગાળામાં ખૂબ તીવ્ર હોય છે. આ ગાળામાં જો તેની પદ્ધતિસરની કેળવણી થાય તો આગળની શિક્ષણ પ્રક્રિયા વધુ સરળ અને સહજ બને છે.

➡ બાળકની જીજ્ઞાસાવૃત્તિ, ગ્રહણશકિત અને સર્જનશકિતને આનંદપૂર્ણ રીતે પોષી તેના સર્વાંગી વિકાસનો પાયો નાખવાનું પદ્ધતિસરનું કાર્ય એટલે પૂર્વપ્રાથમિક શિક્ષણ કે બાળકેળવણી એવું કહી શકાય.

CH : 6

પ્રારંભિક બાળપણ ઉત્તેજના માટે રાષ્ટ્રીય માળખુ (જન્મથી 3 વર્ષ) 2024

પ્રસ્તુત રૂપરેખા

❖ **પરીચય :–**

➡ રાષ્ટ્રીય ECCE અભ્યાસક્રમ ફ્રેમવર્ક MWCD 2013-2022.

➡ ECCE – ટાસ્કફોર્સ, MWCD.

➡ NED 2020 – અને NCE–FS

➡ આંગણવાડી સંદર્ભમાં નવા ECCE અભ્યાસક્રમ અને ફ્રેમવર્કની જરૂરીયાત.

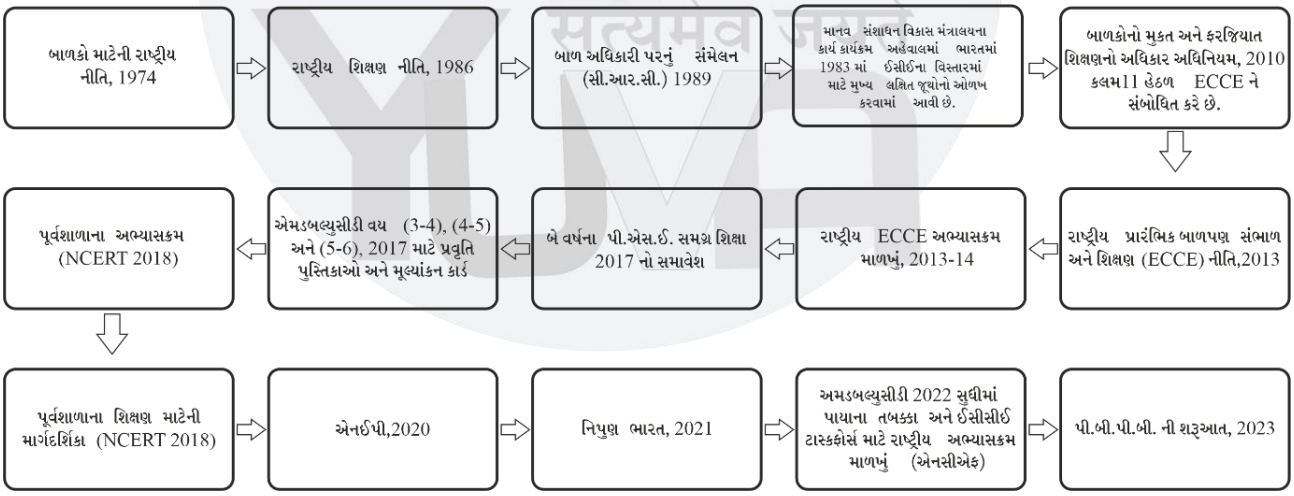
0-3 વર્ષ પ્રારંભિક બાળપણ ઉત્તેજન માટે રાષ્ટ્રીય માળખું

➡ સંપર્ક બિંદુઓ માટે કેરગીવર માર્ગદર્શન

➡ ગર્ભાવસ્થાની શરૂ થતા બાળકનું પાલન–પોષણ ગર્ભ સંસ્કાર

➡ ઘરની મુલાકાતની તૈયારી માટે નમૂના માર્ગદર્શિકા

➡ ઉત્તેજના માટે પ્રવૃતિ કેલેન્ડર



પોષણ ભી પઢાઈ ભી

➡ બાળપણના પ્રારંભિક વિકાસ, સંભાળ અને શિક્ષણની ગુણવત્તાયુકત સાર્વત્રિક જોગવાઈ 2030 સુધીમાં હાંસલ થવી જોઈએ.

– રાષ્ટ્રીય શિક્ષણ નીતિ 2020



➡ 85% મગજની વૃદ્ધિ પ્રથમ થાય છે 6 જીવન વર્ષો

મિશન પોષણ 2 અને સક્ષમ આંગણવાડીનો શુભારંભ

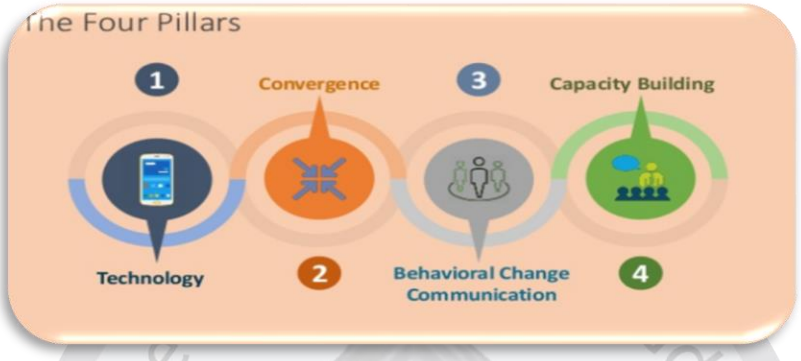
ત્રણ વર્ટિકલ

(1) પોષણ માટે પોષણ સહાય

(2) 3 થી 6 વર્ષ માટે પ્રારંભિક બાળકપણની સંભાળ અને શિક્ષણ અને 0 થી 3 વર્ષ માટે પ્રારંભિક ઉત્તેજના

(3) આધુનિક, ઉન્નત સક્ષમ આંગણવાડી સહિત આંગણવાડી માળખાગત સુવિધાઓ

પોષણ અભિયાનના સ્તંભો



પોષણ અભિયાનના ઘટકો



❖ **પોષણ 2 હેઠળ કયા ઘટકો હતા ?**

- પોશન 2 (સક્ષમ આંગણવાડી અને પોષણ 2)
  - આધુનિક, ઉન્નત સક્ષમ આંગણવાડી સહિત આંગણવાડી માળખાગત સુવિધાઓ
  - પોષણ અભિયાન
  - પોષણ સહાય
    - માટે પુરક પોષણ બાળકો (6 વર્ષ) સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ (PWLM)
    - મહત્વાકાંક્ષી જિલ્લાઓ અને પૂર્વોતર ક્ષેત્ર (એનઈઆર) માં કિશોર છોકરીઓ (14 વર્ષ 18 વર્ષ) માટે પોષણ.
  - પ્રારંભિક બાળપણની સંભાળ અને શિક્ષણ (3-6 વર્ષ) અને પ્રારંભિક પ્રોત્સાહન (0-3વર્ષ)

દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકાર અધિનિયમ, 2016

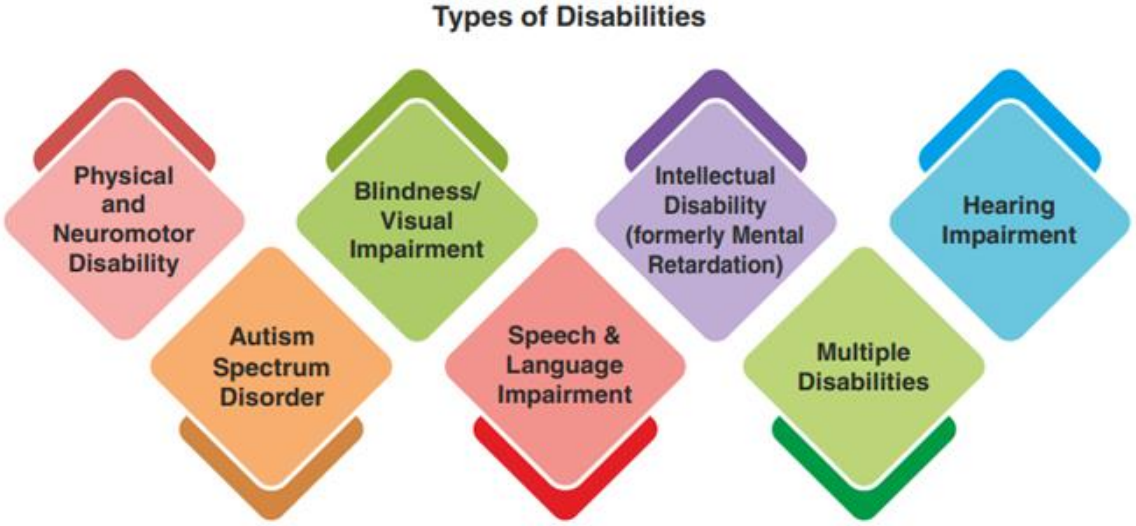


- આર.પી. ડબલ્યુ. ડી. 2016 સ્પષ્ટપણે વિવિધ ક્ષતિઓ અને પરિસ્થિતિઓ સહિત વિકલાંગતાના પ્રકારોને વ્યાખ્યાયિત કરે છે.
- તે વિકલાંગ વ્યક્તિઓ માટે સમાન અધિકારો, શિક્ષણ, આરોગ્ય સંભાળ અને રોજગારીની તકોને ફરજિયાત બનાવે છે, જે સર્વસમાવેશક સમાજને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- આ કાયદો સુલભ માળખાગત સુવિધાઓની જરૂરિયાત પર ભાર મૂકે છે.
- તે પીડબ્લ્યુડીને કાનૂની અભિનેતાઓ તરીકે માન્યતા આપે છે (એટલે કે તેમની પાસે કાનૂની ક્ષમતા છે.)
- તે તેમની સ્વાયત્તતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે (એટલે કે તેમને પોતાના નિર્ણય લેવાનો અધિકાર હોવો જોઈએ.

આર.પી.ડબલ્યુ.ડી. કાયદો વિકલાંગતાના પ્રકારો :– 21

1. અંધત્વ
2. ઓછી દ્રષ્ટિ
3. રકતપિત્તથી સાજા થયેલા લોકો
4. સાંભળવાની ક્ષતિ (બહેરા અને સાંભળવામાં મુશ્કેલી)
5. લોકોમોટરની અક્ષમતા
6. ડ્વાર્ફિઝમ
7. બૌદ્ધિક અક્ષમતા
8. અંધત્વ
9. હીમોફીલિયા
10. સિકલ સેલ રોગ
11. બહુવિધ અક્ષમતાઓ (એક વ્યકિતમાં ઉપરોકત અક્ષમતાઓમાંથી એક કરતાં વધુ)
12. ઓટીઝમ સ્પેકટ્રમ ડિસઓર્ડર
13. મગજની લકવો
14. મસ્કયુલર ડિસ્ટ્રોફી
15. કોનિક ન્યુરોલોજીકલ શરતો
16. ચોક્કસ શીખવાની અક્ષમતાઓ
17. મલ્ટિપલ સ્કલેરોસિસ
18. વાણી અને ભાષાની અક્ષમતા
19. થેલેસેમિયા
20. એસિડ હુમલાના પીડિતો
21. પાર્કિન્સન રોગ

વિકલાંગતાના સામાન્ય પ્રકારો



ECCE શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓ – ઝારખંડ

- એક જૂથ અભ્યાસ
- ક્રેચ જે 8 કલાક સુધી કામ કરતા હતા.
- બાળકોને 1 ગરમ રાંધેલું ભોજન અને 2 નાસ્તા આપવામાં આવ્યા હતા.
- માતા – પિતાને જૂથોમાં અને ઘરની મુલાકાતોમાં સલાહ આપવામાં આવી હતી.

એક જુટ–ઝારખંડ

- પોષણ, પોષણ સંભાળ વગેરે જેવા, વિષયગત ક્ષેત્રો પર સહભાગી શિક્ષણ અને કાર્યવાહી.
- મહિનામાં એકવાર નજીકના ગામોના સહભાગીઓ સાથે યોજવામાં આવે છે.
- આશા અને આશા ફેસિલિટેટર દ્વારા સુવિધા
- આશા શબ્દથી સહિયા સાથીનું સ્થાનિકીકરણ
- 6 મહિનાથી વધુ ઉમરના બાળકો માટે ક્રેચ સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે.

ECCE શ્રેષ્ઠ પ્રથાઓ – WCD ઓડિશા

- 0 થી 3 વર્ષ સુધી વિસ્તૃત સંભાળ
- બાળ વિકાસના ક્ષેત્રો (શારીરિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, જ્ઞાનાત્મક અને ભાષા) પર નજર રાખવી.
- SAM અને MAM બાળકો માટે સામુદાયિક વ્યવસ્થાપન માર્ગદર્શિકા બહાર પાડવામાં આવી.
- હોમ ઈકોનોમિકસ ટ્રેનિંગ સેન્ટર AWW માટે પ્લેસમેન્ટ પહેલા 30 દિવસની નોકરી પરની તાલીમ પૂરી પાડે છે.
- SHGની સંડોવણી દ્વારા THRનું વિકેન્દ્રીકરણ
- AWC ને મદદ કરવામાં કિશોરોની ભાગીદારી
- AWC માં ઉપયોગમાં લેવાતી સામગ્રી અને અભ્યાસક્રમનું સંદર્ભિતકરણ.

POSHAN BHI PADHAI BHI

- NIPCCD દ્વારા આ ફ્રેમવર્ક કરીને આંગણવાડી માટે નવો કોર્સ ચાર્ટિંગ કરવામાં આવ્યો છે.
- NIPCCD – National Institute of Public Co-Operation & Child Development
- National Education Policy – 2020 અંતર્ગત 5+3+3+4 ના ડિઝાઈન દ્વારા માર્ગદર્શન આપવાનો હેતુ છે.
- જેમાં મુખ્યત્વે બે કોર્સ તૈયાર કર્યા છે. :– (1) નવચેતના – (0-3 year), (2) આધારશિલા – (3-6 year)

1. NAVCHETANA (નવચેતના) :–

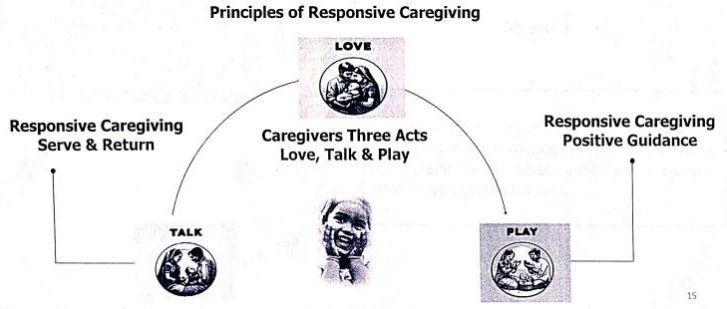
- **ઉદ્દેશ્ય :–**
  - સંભાળ રાખનારાઓ અને આંગણવાડી કાર્યકરોને સાકલ્યવાદી પ્રારંભિક ઉત્તેજના માટે સશક્તિકરણ પ્રતિભાવશીલ સંભાળ અને પ્રારંભિક શિક્ષણની તકો દ્વારા બાળકોના શરીર અને મગજ બંનેના શ્રેષ્ઠ વિકાસ માટે.
- પાંચ પરસ્પર સંબંધિત ઘટકોનો સમાવેશ થાય છે.
  - સારા સ્વાસ્થ્ય (Good Health)
  - પોષણ (Nutrition)
  - સલામતી અને સુરક્ષા (Safety & Security)
  - રીસ્પોન્સિવ કેરગીવિંગ (Responsive Caregiving)
  - પ્રારંભિક શિક્ષણ માટેની તકો (Opportunities For early Learning)

❖ **ગર્ભાવસ્થાથી જ બાળકનું પાલન – પોષણ : ગર્ભસંસ્કાર**

➢ ગર્ભ સંસ્કારમાં બાળકને ગર્ભધારણના સમયથી જ ઉતેજીત કરવો, શિક્ષિત કરવા અને સ્વસ્થ બનાવવા માટે

➢ અર્થપૂર્ણ પ્રથાઓનું પાલન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

➢ માતાનું પોષણ, વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓ ગર્ભમાં રહેલાં બાળકના વિકાસ પર નોંધપાત્ર અસર કરે છે.



ગર્ભસંસ્કારના ફાયદા

➡ આ રિસ્પોન્સીવ કેરગીવિંગ માટેના ત્રણ સિદ્ધાંતો છે. (1) Love (2) Talk (3) Play

➡ જેના માટે

(1) ગૃહ મુલાકાત કરવી (AWW) (સમયગાળો – 45 મિનિટ)

(2) નિયમિત માસિક સભાઓ

(3) Community Based Events (CBE)

➡ આ પ્રારંભિક ઉત્તેજના માટે ટોટલ 140 Activity કરાવવામાં આવે છે.

2. AADHARSHILA – આધારશીલા (3 થી 6 વર્ષ) – 2024

❖ પ્રારંભિક બાળપણ સંભાળ અને શિક્ષણ માટે રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમ

➡ ઉદ્દેશ્ય :–

- શિક્ષણના તમામ ક્ષેત્રોને આવરી લેતા સક્ષમતા આધારિત પાઠ યોજનાઓ અને પ્રવૃતિઓને પ્રાધાન્ય આપીને આંગણવાડી કેન્દ્રમાં વ્યવહાર કરવામાં આવતા પ્રારંભિક બાળપણના શિક્ષણની ગુણવત્તા સુધારવા માટે.

➡ સિદ્ધાંતો :–

1. સક્રિય શ્રવણ (Active Listening)
2. પ્રોબ્લેમ સોલ્વીંગ પ્રોત્સાહક – Problem Solving Encouragement
3. અસરકારક પ્રશ્ન – (Effective Questioning)
4. સ્વતંત્રતા પ્રોત્સાહન – (Fostering Independence)

❖ **સ્કેફોલ્ડીંગ અને જવાબદારી મોડેલનું પ્રકાશન :–**

➡ હું કરું છું → અમે કરીએ છીએ → યુ ડુ ઈટ ટુગેધર → તમે એકલા જ કરો.

❖ **રમતિયાળ લીમિંગની મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ**

➡ આનંદકારક, અર્થપૂર્ણ, સક્રિય રીતે સંલગ્ન ઈન્ટરેકટીવ અને સામાજિક–ભાવનાત્મક અને નૈતિક વિકાસ અને સકારાત્મક શીખવવા આદતોને પ્રોત્સાહન આપવું.

CH : 7

બાળકોની વૃદ્ધિ, વિકાસ અને અવલોકન

❖ **પ્રસ્તાવના :–**

➡ જન્મથી લઈને 8 વર્ષનો સમયગાળો ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તબક્કો છે. શિશુ અવસ્થાથી પ્રારંભિક બાલ્યાવસ્થામાં સુધીમાં બાળકના વિકાસલક્ષી કાર્યો આવડત, રસ અને રૂચિમાં વારંવાર બદલાવ આવે છે.

બાળકની અવસ્થા

ઉંમર	ઓળખ
જન્મથી 1 માસ	નવજાત શીશુ (નીઓનેટલ)
1 માસથી 1 વર્ષ	શિશુ (Infant)
1 થી 3 વર્ષ	ટોડલર
3 વર્ષથી 5 વર્ષ	બાલ્યાવસ્થા
5 થી 12 વર્ષ	કિશોરાવસ્થા
12 થી 18 વર્ષ	તરૂણાવસ્થા
18 વર્ષ બાદ	યુવાવસ્થા

પ્રારંભિક બાલ્યાવસ્થાની સંભાળ અને વિકાસના હેતુઓ :–

➡ જન્મથી લઈને 8 વર્ષનો સમયગાળો ઝડપી વૃદ્ધિ અને વિકાસનો તબક્કો છે. શિશુ અવસ્થાથી પ્રારંભિક બાલ્યાવસ્થામાં સુધીમાં બાળકના વિકાસલક્ષી કાર્યો આવડત, રસ અને રૂચિમાં વારંવાર બદલાવ આવે છે.

વૃદ્ધિ	વિકાસ
➢ બાળકની ઉંમર પ્રમાણે શરીરની કદ, આકાર, વજન અને ઉચાઈમાં થતો વધારો એટલે વૃદ્ધિ	➢ વૃદ્ધિની સાથે સાથે બાળકની ઉંમર પ્રમાણે તેની સમજણ, આવડત અને વિચાર શકિતમાં થતો વધારો એટલે વિકાસ
➢ વૃદ્ધિ એ નિરીક્ષણાત્મક ગુણાત્મક અને માપનની પ્રકિયા છે.	
➢ **કુલ 4 હેતુઓ છે. 1. જીવવું 2. વૃદ્ધિ 3. વિકાસ 4. સાર સંભાળ**	

➡ બાળ – વિકાસના કુલ 6 પાસાં છે. : શારીરિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક, ભાષાકિય, સર્જનાત્મક

સાર–સંભાળ

➡ જીવવા માટે વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે લેવાતા જરૂરી પગલાં બાળકના વિકાસને અનુરૂપ લાક્ષણિકતા અને જાણકારી ઉપયોગી છે. આ માટે બાળકની ઉંમર અને વિકાસ વૃદ્ધિના તબક્કાથી પરિચિત થવું જરૂરી છે. આ તબક્કા વિકાસના પરીબળો સાથે સંકળાયેલા છે. જે નીચે મુજબ છે.

1. **શારીરીક – હલન – ચલનના કૌશલ્ય :–**

➢ જેમાં દાદર ચઢી શકે, ઝડપથી દોડી શકે, થોડા સમય માટે એક પગ પર ઊભા રહી શકે, દોડવા – કુદવાની રમતો કોઈની પણ મદદ લીધા વિના રમે છે, ચોક્કસ દિશામાં સીધી ગતિમાં દોડી શકે છે. જૈવા કૌશલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.

2. **ભાષા વિકાસ :–**

➢ જેમાં 5 થી 7 મિનિટ માટે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળવું, સહેલા અને અધરા ઉખાણાં ઉકેલી શકે છે. વર્ણન પરથી વસ્તુની ઓળખ કરવી આસપાસના વાતાવરણમાં રહેલી સામાન્ય વસ્તુઓની ઓળખ કરી શકે છે. સમૂહ ચર્ચામાં ભાગ લઈ સાદી ભાષામાં શબ્દો, બારાખડી, મૂળાક્ષરો વગેરેને ઓળખી જોડી બનાવી જુદા પાડી શકે છે.

3. **સંચલન કૌશલ્ય :–**

➢ ચિત્ર દોરવા કે રંગ પુરવા માટે ચોક, ક્રેયોન, પેન્સીલ વગેરે વાપરવા માટે સોયમાં દોરો પરોવવો, સાદું સિવણકામ કરવું, કાગળ – પેન્સીલનો ઉપયોગ કરવો વગેરે..

4. **બૌદ્ધિક વિકાસ :–**

➡ વસ્તુનું અવલોકન કરી યાદ રાખી ઓળખી શકે છે. લાંબુ ટુકું જાડું – પાતળું, નાનું – મોટું, ઓછું – વધારે વગેરેની સમજ અને તફાવત જાણી શકે છે.

➡ લીસ્સુ – ખરબચડું, સખત – પોચાનો તફાવત આકારોની ઓળખ કરવી વગેરે.

શારીરિક હલન – ચલનના કૌશલ્ય		
3 થી 4 વર્ષ	**4 થી 5 વર્ષ**	**5 થી 6 વર્ષ**
ટટ્ટાર રહી સહેલાઈથી ચાલી શકે છે પરંતુ ચાલવામાં સુસંગતતા નથી.	બાળક આગળ અને પાછળ સીધું કે વળાંક સાથે સીધું ચાલી શકે છે.	છટાપૂર્વક તાલીમબદ્ધ ચાલી શકે છે. હલનચલન સુસંકલિત હોય છે.
ચોક્કસ દિશામાં સીધી ગતિમાં દોડી શકે છે.	સહેલાઈથી વ્યવસ્થિત રીતે ઝડપથી દોડી શકે છે.	દોરડા – કૂદવાની રમતો રમે છે.
ઓછા અંતરનો કૂદકો મારી શકે છે.	લાંબો કૂદકો મારી શકે છે.	સહેલાઈથી આત્મવિશ્વાસપૂર્વક કૂદે છે. ઊંચાઈ થી પણ કૂદી શકે છે.
દાદરની રેલીંગ પકડીને દાદર ચઢી શકે છે.	દાદર ચઢ – ઉતર કરી શકે છે.	મદદ વિના ઝડપથી, સ્વસ્થતાથી દાદર ચઢી શકે છે.
અન્યની મદદથી હિંચકો ખાઈ શકે છે.	બીજાની મદદ વગર બેસીને હિંચકા ખાઈ શકે છે.	એક પગ ઉપર સ્વસ્થતાથી ઉભા રહી શકે છે તેમજ ઠેકડા પણ મારી શકે છે.
ખૂબ જ થોડા સમય માટે એક પગ ઉપર ઊભા રહી શકે છે.	એક પગ ઉપર વધારે સમય માટે ઊભા રહી શકે છે.	જમીન ઉપર આંખો બંધ રાખીને ગુલાટી ખાઈ શકે છે.

ભાષા વિકાસ		
3 થી 4 વર્ષ	**4 થી 5 વર્ષ**	**5 થી 6 વર્ષ**
5 થી 7 મિનિટ માટે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી શકે છે.	10 મિનિટ જેટલા સમય સુધી એકચિત્તે એકાંગ્રતાથી વાર્તા સાંભળી શકે છે.	10 થી 20 મિનિટ સુધી વાર્તા એકચિત્તે સાંભળી શકે છે. અવાજ ઉપરથી લોકોને ઓળખી શકે છે.
એક લીટીના સાદા ઉખાણાં ઉકેલી શકે છે.	સહેજ અઘરા ઉખાણાં ઉકેલી શકે છે.	વધારે અઘરા ઉખાણાં ઉકેલી શકે છે અને વર્ણન ઉપરથી વસ્તુ ઓળખી શકે છે.

પોતાની આસપાસના વાતાવરણમાં રહેલી સામાન્ય વસ્તુઓને નામથી ઓળખી શકે છે.	પોતાના વાતાવરણ વિશે વધુ સભાનતા કેળવે છે અને લગતા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે.	સમૂહ ચર્ચામાં વાતચીતમાં ભાગ લઈ શકે છે અને તબક્કાવાર વિગત ગોઠવી શકે છે.
પોતાના વિચારોને સાદી ભાષામાં નાના વાકયોમાં રજૂ કરી શકે છે.	પોતાના વિચારો, અનુભવ કે કોઈ વસ્તુ વિશે આખા વાકયો બોલી શકે છે.	શબ્દો, બારાખડી, મૂળાક્ષરો વગેરેને ઓળખી જોડી બનાવી શકે છે તથા જુદા પાડી શકે છે.

શારીરિક હલન – ચલનના કૌશલ્ય		
3 થી 4 વર્ષ	**4 થી 5 વર્ષ**	**5 થી 6 વર્ષ**
પગના ટેરવા ઉપર ચાલી શકે છે.	ચિત્ર દોરવા કે રંગ પુરવા માટે ચોક, ક્રેયોન, પેન્સીલ વગેરે વાપરે છે.	ભાઈ – બહેનો અને દોસ્તો સાથે રમત રમે છે, દોડે છે, કુદે છે.
મોટા કાંણાવાળા મણકા કે વસ્તુને દોરીમાં પરોવી શકે છે.	દોરીમાં નાના કાણાંવાળા મણકા કે બીજી કોઈ એવી વસ્તુ પરોવી શકે છે.	સોયમાં દોરો પરોવી શકે છે અને સાદું સિવણકામ કરી શકે છે.
માટીને હાથથી મસળી શકે છે.	માટીમાંથી વસ્તુ કે રમકડાં બનાવી શકે છે.	કાગળ – પેન્સીલનો ઉપયોગ કરી જુદી જુદી આકૃતિ દોરે છે.
જાડા કાગળ ઉપર કાતરથી કાપ મૂકી શકે છે.		કાતરથી કાગળ કાપીને ડિઝાઈન બનાવે છે.

બૌદ્ધિક વિકાસના કૌશલ્ય		
3 થી 4 વર્ષ	**4 થી 5 વર્ષ**	**5 થી 6 વર્ષ**
થોડા સમય માટે બતાવેલ વસ્તુનું અવલોકન કરી યાદ રાખી ઓળખી શકે છે.	બતાવેલ 4 થી 6 વસ્તુઓનું અવલોકન કરી યાદ રાખી નામ પણ જણાવી શકે છે.	યાદશકિત વધુ ખીલે છે. લાંબા સમય સુધી સૂચના યાદ રાખી શકે છે.
લાંબુ – ટૂંકું, જાડું – પાતળું, નાનું – મોટું, ઓછું–વધારે વગેરેની સમજ સાથે તફાવત જાણી શકે છે.	લીસ્સું, ખરબચડું, સખત – પોચાનો તફાવત ઓળખી શકે છે તથા વસ્તુને આખી અડધી એવા વિભાજનમાં ઓળખી સમજી શકે છે.	તર્ક કરી શકે છે તથા સમસ્યાને ઓળખી નિરાકરણ કરી શકે છે.
એમ પરિમાણ લઈ વસ્તુઓ જુદી તારવી શકે છે જેમ કે રંગ આકાર	કોઈપણ બે પરિમાણોના આધારે વર્ગીકરણ કરી શકે છે.	જુદા જુદા ત્રણ પરિમાણના આધારે વસ્તુઓનું વર્ગીકરણ કરી શકે છે. દા.ત. લાલ રંગના નાના ચોરસ ઓળખવા.
મૂળ આકારો ઓળખી અને વર્ગીકરણ કરી શકે છે. અંક જેમ કે 1 – 2 ની સંકલ્પનાઓ વિકાસ પામે છે.	જુદા જુદા આકાર જેમ કે ગોળ, ચોરસ, ત્રિકોણ, લંબચોરસ વગેરેને ઓળખી બતાવી નામ આપી શકે છે. 1 – 10 મૌખિક બોલવામાં મજા પડે છે.	30 સુધી ગણી શકે છે અને એક અંકના નાના સરવાળા તથા બાદબાકી કરી શકે છે.

Open Vial Policy :

- આ Policy માં એવી રસીઓનો સમાવેશ થાય છે. કે જે એકવાર Open કર્યા પછી 28 દિવસ સુધી તેનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- દા.ત – T.D, DPT, OPV, IPV, PENTA

No Open Vial Policy :

- આ Policy માં એવી રસીઓનો સમાવેશ થાય છે. કે જે જેમને OPEN કર્યા પછી 4 કલાક સુધી તેમનો ઉપયોગ કરી શકાય.
- દા.ત – BCG, MP, રોટા વાયરસ, PCV, કોવેકિસન, કોવિશીલ્ડ

અપવાદરૂપ :–

- Vita – A Open કર્યા બાદ 4 પખવાડીયા (56 Day) સુધી વાપરી શકાય નવો પોઈન્ટ બનાવવો. ભારતમાં Eliminate કરેલા રોગો :– (નાબુદ થયેલા રોગો)
  1. શીતળા મુકત ભારત – 1977 માં
  2. ગીની વર્મ્સ – ભારતમાં feb 2000 / ગુજરાતમાં - 1990 માં
  3. લેપ્રસી– 2005 માં
  4. મેટરનલ & નીયોનેટલ ટીટેનસ મુકત ભારત – 2015 – 16
  5. પોલીયો મુકત ભારત - 2014

ILR માં રસીનો ક્રમ

- ઓ મેરે બજરંગ તેરી દયા ઈસી પ્રકાર હમે દે

ડાયલ્યુન્ટ = D
↓
HIP – B = H
↓
IP.V, PENTA, PCV = IP
↓
DPT, TD = D
↓
TT = T
↓
BCG, JE, રોટાવાઈરસ = BJR
↓
MR = MR
↓
O.P.V = O

વિવિધ રસીઓ સાથેના ડાયલ્યુઅન્ટ

- BCG → નોર્મલ સલાઈન (NS)
- MR → ડિસ્ટીલ વોટર (સ્ટરાઈલ વોટર)

- JE → ફોસ્ફેટ બફર
- રોટા → Citrate Bicarbonate Buffer

રસીઓના તાપમાનની જાળવણી

- **શીત શ્રૃંખલાઃ–** રોગ પ્રતિકારક રસીઓની અસરકારકતા(Potency) સતત જળવાય તે માટે તેઓને યોગ્ય તાપમાને રાખવા માટે ઉપજાવેલ પદ્ધતિને શીત શ્રૃંખલા કહે છે. રસીના ઉત્પાદનથી માંડીને રસી લાભાર્થીને અપાય તે દરમિયાન તમામ તબકકે રસી 02° થી 08° C ઉષ્ણતાપમાને રહે તે માટે ગોઠવાયેલ પદ્ધતિ.

❖ **વેકસીન યોગ્ય ઉષ્ણતાપમાને જાળવવા માટેના કોલ્ડ ચેઈનના સાધનો.**

સાધન	વિશેષતા
વોક ઈન કોલ્ડ રૂમ્સ	- તાપમાન 2 થી 8°C જળવાય છે. - 3 મહિના સુધી રસી સ્ટોર કરી શકાય તેટલી ક્ષમતા હોય છે. - 4 થી 5 જિલ્લાઓમાં વપરાશ માટે યોગ્ય તાપમાન જાળવણી સાથે મોકલી આપવામાં આવે છે.
ડીપ ફ્રિજ(350 લીટર)	- ILR 240 થી 300 લિટર તમામ જિલ્લામાં તેમજ WIC સ્થાનો પર રસીને ફ્રિઝિંગ તાપમાને ખાસ કરીને OPV અને ઓરીની રસી સ્ટોર કરવા માટે રાખવામાં આવે છે.
સ્મોલ ડીપ ફ્રિઝર્સ અને ILR(140 લીટર)	- તમામ PHC પર શહેરી પરિવાર નિયોજન કેન્દ્રો તથા પી.પી. કેન્દ્રોને એક એક સેટ આપવામાં આવેલા હોય છે. - ડીપ ફ્રિઝ આઈસ પેક બનાવવા માટે આપવામાં આવે છે. જે કોલ્ડબોકસ તથા રસીને લાવવા અને લઈ જવા માટે કામ લાગે છે.
કોલ્ડ બોકસ	- તમામ પેરીફેરિયલ કેન્દ્રોને આપવામાં આવે છે. - બધી બાજુ આઈસ પેક મૂકી હંગામી ધોરણે રેફ્રીજરેટર તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. (મુખ્ય હેતુ ટ્રાન્સપોર્ટ)નો
વેકસીન કેરિયર	- 16 થી 20 વાયલ્સ રસી લઈ જવા માટે ઉપયોગી છે. - તેમાં જામી ગયેલ ચાર આઈસ પેક રાખવામાં આવે છે.
ડે – કેરિયર	- 6 થી 8 વાયલ્સ જેટલી રસી લઈ જવા માટે વપરાય છે. - ફૂલ જામી ગયેલ 2 આઈસપેક મૂકી તાપમાન જળવાઈ છે.
આઈસ પેક(320-340 ml)	- તેમાં સાદુ પાણી ભરીને ડિપફ્રિજ(DF) માં થીજવવામાં આવે છે. - કોલ્ડબોકસ વેકિસન કેરિયર, ડે કેરિયરમાં +02° C થી +08° C તાપમાન જાળવવા માટે. - સેશન દરમિયાન OPV,MR,JE,BCG રોટા વગેરે રસી આઈસ પેક ઉપર રહેલ હોલમાં રાખવામાં આવે છે. બાકીની રસી આઈસપેકની બાજુમાં રાખવામાં આવે છે.

☛ **નોંધઃ–**

હિટ સંવેદનશીલ(કોલ્ડ ફ્રેન્ડલી) વેકિસન	કોલ્ડ સંવેદનશીલ (હીટ ફ્રેન્ડલી) વેકસિન	પ્રકાશ સંવેદનશીલ
ગરમીથી ખરાબ થતી રસી	ઠંડીથી ખરાબ થતી રસી	પ્રકાશની હાજરીથી ખરાબ થતી રસી

OPV, MR, BCG, JE, રોટાવાઈરસ	TT, Td, Penta, DPT, IPV, Hep-B, PCV,FIPV,ડાયલ્યુન્ટ	MR, MMR, BCG, રોટાવાઈરસ
OPV સિવાય તમામ રસી પાઉડર સ્વરૂપે આવે માટે ડાયલ્યુન્ટ(દ્રાવક)ની જરૂર પડે છે.	તમામ રસી લિકવીડ સ્વરૂપે આવે છે. માટે ડાયલ્યુન્ટની જરૂર પડતી નથી.	-
આ તમામ રસીને ઓપન વાઈલ પોલિસી(OVP) લાગુ પડતી નથી.	આ તમામ રસીને ઓપન વાઈલ પોલિસી(OVP) લાગુ પડે છે.	-
વાઈલ ઓપન કર્યા બાદ 4 કલાક બાદ વાપરી શકાતી નથી.	વાઈલ ઓપન કર્યા બાદ 28 દિવસ સુધી વાપરી શકાય છે.	-
આ રસીનો વેસ્ટેજ ફેકટર વધુ છે.	આ રસીનો વેસ્ટેજ ફેકટર ઓછો છે.	-
ડીપફ્રિજમાં નીચે સંગ્રહ કરવામાં આવે છે.	ડીપફ્રિજમાં ઉપર સંગ્રહ કરવામાં આવે છે.	તેને અંબર કલર (ઘટ્ટ કથ્થાઈ) કલરની બોટલમાં રાખવામાં આવે છે.

એકમ	આદર્શ તાપમાન
ILR	$+02^{\circ}\,C$ થી $+08^{\circ}\,C$
કોલ્ડબોકસ	$+02^{\circ}\,C$ થી $+08^{\circ}\,C$
વેકસીન કેરીયર	$+02^{\circ}\,C$ થી $+08^{\circ}\,C$
WIF(વોક ઈન ફ્રીઝ)	$-15^{\circ}\,C$ થી $-25^{\circ}\,C$
ડીપ ફ્રીઝ	$-15^{\circ}\,C$ થી $-25^{\circ}\,C$
ડોમેસ્ટિક ફ્રીઝ	$+02^{\circ}\,C$ થી $+08^{\circ}\,C$

❖ **સ્થાનિક પ્રતિક્રિયાઓ(Local Reactions) :–**

➡ રસી આપ્યાની જગ્યાએ પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે.

➡ Pain, Tenderness (દુ:ખાવો)

➡ Swelling (સોજો)

➡ Redness(લાલાશ)

➡ Nodule (નાની ગાંઠ થવી)

➡ Sterile Abscess (ગુમડું થવું)

❖ **સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ (General Reactions) :**

➡ આખા શરીરમાં પ્રતિક્રિયા જોવા મળે છે.

➡ Fever (તાવ)

CH : 9

આંગણવાડી સાથે સંકલિત અભિયાનો

❖ **પ્રસ્તાવના :–**

➡ 8 માર્ચ, 2018 નાં આંતરરાષ્ટ્રીય મહિલા દિવસના અવસરે રાજસ્થાનના જુનજુનું ખાતેથી વડાપ્રધાન નરેન્દ્ર મોદી દ્વારા આ યોજનાની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી જેને રાષ્ટ્રીય પોષણ મિશનના નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે.

➡ પોષણ અભિયાનનું પુરૂ નામ "સર્વગ્રાહી પોષણ માટે પ્રધાનમંત્રીની સર્વોચ્ચ યોજના" (POSHAN – Prime Minster's Overaching Scheme for Holistic Nutrition) છે.

➡ રાષ્ટ્રીય પોષણ મિશનનો મુખ્ય ઉદેશ નાના બાળકો કિશોરીઓ તથા મહિલાઓમાં કુપોષણ, ઠીંગણાપણુ, લોહીની ઊણપ જન્મ સમયે બાળકના ઓછું વજન વગેરે સમસ્યાઓનું ઉન્મુલન કરવાનો છે.

➡ પ્રધાનમંત્રી રાષ્ટ્રીય પોષણ મિશન દ્વારા 6 મહિનાથી 3 વર્ષના બાળકોને પોષણયૂકત ભોજન આપવામાં આવે છે.

➡ બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓમાં કુપોષણ દુર કરવા માટે ભારત સરકાર દ્વારા આ યોજના બનાવવામાં આવેલ છે.

➡ ભારત સરકાર દ્વારા પોષણ અભિયાન અંતર્ગત વર્ષ 2022 સુધીમાં 'કુપોષણ મુકત ભારત' નો લક્ષ્યાંક રાખવામાં આવ્યો છે.

➡ ધ્યેય વાકય : 'સહી પોષણ દેશ રોશન'

રાજય સ્તરે શરૂઆત :–

➡ મુખ્યમંત્રી દ્વારા 3 જુલાઈ 2018 ના રોજ દાહોદ ખાતેથી શરૂ કરવામાં આવી.

મુખ્ય વિશેષતાઓ :–

a. 0 થી 6 વર્ષના બાળકો, સગર્ભા, સ્ત્રી, ધાત્રી માતાઓ, અને કિશોરીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવામાં આવે છે.

b. બાળકોના શરૂઆતના 1000 દિવસ દરમ્યાન (સગર્ભાવસ્થાથી 2 વર્ષ) સમયગાળા દરમ્યાન કાળજી.

c. બાળકની કાળજી :–

1) 6 મહિના સુધી માત્ર સ્તનપાન (Exclusive Breast Feeding)

2) 6 મહિનાથી 2 વર્ષ સુધી અપુરતુ પોષણ દુર કરવા પ્રયાસ.

d. બાળકોના જન્મ સમય વજન વધારવો.

e. બાળમૃત્યુદર અને માતા મૃત્યુદર ઘટાડવો.

મિશન અને ધ્યેય :–

ક્રમ	હેતુ	લક્ષ્ય
1.	0 થી 6 વર્ષના બાળકોમાં સ્ટંન્ટીગ (ઠીંગણાપણું) ની અટકાયત અને ઘટાડો.	6% સુધી 2% ના વાર્ષિક દરે
2.	0 થી 6 વર્ષના બાળકોમાં કુપોષણ (ઓછુ વજન) ની અટકાયત અને ઘટાડો	6% સુધી 2% ના વાર્ષિક દરે
3.	6 માસથી 59 મહિનાના બાળકોમાં એનીમિયાની અટકાયત અને ઘટાડો	9% સુધી 3% ના વાર્ષિક દરે
4.	કિશોરીઓ અને મહિલાઓમાં (14 થી 49 વર્ષ) એનીમિયાની અટકાયત અને ઘટાડો	9% સુધી 3% ના વાર્ષિક દરે
5.	જન્મ સમયે ઓછા વજનમાં ઘટાડો	6% સુધી 2% ના વાર્ષિક દરે

રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહ :–

- 1 થી 7 સપ્ટેમ્બર દરમ્યાન સમગ્ર દેશમાં રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહની ઉજવણી કરવામાં આવે છે.
- ભારત સરકારના મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય દ્વારા પોષણ સંબંધિત શિક્ષણ દ્વારા સારા સ્વાસ્થ્ય અને આરોગ્યમય જીવનને પ્રોત્સાહિત કરવા વર્ષ 1982 થી 1 થી 7 સપ્ટેમ્બર દરમ્યાન 'રાષ્ટ્રીય પોષણ સપ્તાહ' ની ઉજવવાની જાહેરાત કરવામાં આવી હતી.
- ઉદ્દેશ : પોષણ સંબંધિત શિક્ષણ તેમજ શારીરિક અને માનસિક વિકાસ અંગે જાગૃતિ લાવવાનો છે.

પોષણ 2.0 કાર્યક્રમ

- કેન્દ્ર સરકાર દ્વારા સપ્ટેમ્બર, 2021 માં મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ દ્વારા શરૂઆત.
- આ અભિયાન અંતર્ગત વર્ષ 2022 સુધીમાં 0 – 6 વર્ષના બાળકોમાં સ્ટંટિગ 38.4 % થી ઘટાડીને 25% સુધી કરવાનું લક્ષ્ય નક્કી કરવામાં આવ્યું હતું.

મિશન સક્ષમ આંગણવાડી અને પોષણ 2.0 ની સુધારેલી માર્ગદર્શિકા પર એ ઝાંખી

1. મિશન પોષણ 2.0

- પ્રારદર્શિતા જવાબદારી, વિવિધતા અને સંતુલિત આહારની ગુણવત્તા અને વિભાગની સેવાઓને અંતિમ લાભાર્થી સુધી પહોંચાડવા માટે વધુ પાયાની સંડોવણી દ્વારા ICDS કાર્યક્રમમાં અગાઉના પડકારો અને સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટે પોષણ 2.0 ને નવેસરથી ડિઝાઈન કરવામાં આવ્યું છે અને વધુ ભાગીદારી આપવમાં આવી છે.

❖ **વિઝન**

- પોષણ 2.0 નો ઉદ્દેશ્ય નાના બાળકો (6 વર્ષથી ઓછી ઉમરના), કિશોરીઓ (14 - 18) અને સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓમાં કુપોષણની પડકારરૂપ સમસ્યાને ઉકેલવાનો છે.
- પોષણ 2.0 ભારતના વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે ભારતની વસ્તીના બે તૃતીયાંશ કરતાં વધુ મહિલાઓ અને બાળકોનો સમાવેશ થાય છે.
- સસ્ટેનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સની સિદ્ધિ આ પ્રોગ્રામ ડિઝાઈનના આગળના ભાગમાં રહેલી છે. પોષણ 2.0 એ SDG માં યોગદાન આપશે. ખાસ કરીને ઝીરો હંગર પર SDG 2 અને ગુણવત્તાયુકત શિક્ષણ પર SDG 4

❖ **ઉદ્દેશ્યો**

- પોષણ 2.0 નો ઉદ્દશ્યો નીચે મુજબ છે.
- રાષ્ટ્રના માનવ મૂડી વિકાસમાં મદદ કરવા.
- કુપોષણને કારણે થતી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ.
- વ્યકિતઓને લાંબા ગાળાની સુખાકારી માટે સ્વસ્થ આહાર અને પોષણની પદ્ધતિઓ વિશે શિક્ષિત કરવા.
- નબળા પોષણને કારણે થતી બિમારીને સમાપ્ત કરવાની યોજના વિકસાવવા ; અને
- પૂરક પોષણ કાર્યક્રમ હેઠળ પોષણની ગુણવત્તા અને વિતરણને શ્રેષ્ઠ બનાવો.

મહત્વના ઘટકો સક્ષમ આંગણવાડી અને પોષણ 2.0

- પ્રવર્તમાન યોજનાના ઘટકોને પોષણ 2.0 હેઠળ પ્રાથમિક વર્ટિકલ્સમાં પુનઃસંગઠિત કરવામાં આવ્યા છે.
- 06 મહિનાથી 6 વર્ષનાં બાળકો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓ માટે પૂરક પોષણ કાર્યક્રમ (SNP) દ્વારા પોષણ માટે પોષણ સહાય અને મહત્વાકાંક્ષી જિલ્લાઓ અને ઉત્તર પૂર્વીય ક્ષેત્રમાં 14 થી 18 વર્ષની વય જૂથની કિશોરીઓ માટે.

મિશન ઈન્દ્રધનુષ

- ભારતમાં રસીકરણ કાર્યક્રમની શરૂઆત 1978 માં સ્વાસ્થ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલય દ્વારા 'રોગપ્રતિકારક શકિત માટે વિસ્તારીત કાર્યક્રમ') extension programme for immunization-EPI) તરીકે કરવામાં આવી હતી.
- 1985 માં આ કાર્યક્રમનું નામ 'સાર્વભૌમિક રસીકરણ કાર્યક્રમ' રાખવામાં આવ્યું.
- આ કાર્યક્રમ 12 બિમારીઓ વિરૂદ્ધ બાળકો અને ગર્ભવતી મહિલાઓમાં મૃત્યુ દર ઘટાડવો તેમજ બિમારુતા દૂર કરવી.
- ત્યારબાદ રસીકરણમાં ગતી લાવવા 'મિશન ઈન્દ્રધનુષ' ની કલ્પના કરવામાં આવી. જેની શરૂઆત 25 ડિસેમ્બર, 2014 સુશાસન દિવસ (અટલ બિહારી વાજપેયીનો જન્મ દિવસ) થી કરવામાં આવી.

❖ **હેતુ :**

- 2020 સુધીમાં રસીકરણ વિનાનાં તેમજ આંશિક રસી લીધેલ 2 વર્ષ સુધીના બાળકનું રસીકરણ કરવું.
- સગર્ભા મહિલાઓનું રસીકરણ કરવું.
- 12 પ્રકારના વેકિસન થી નીવારી શકાય તેવા રોગથી રક્ષણ.

રાષ્ટ્રીય પોષણ માસ

- ભારતમાં વર્ષ 2018 થી દર વર્ષ સપ્ટેમ્બર માસને રાષ્ટ્રીય પોષણ માસ તરીકે ઉજવવામાં આવે છે.

પોષણ અભિયાન અંતર્ગત ચાર મંગળવારની ઉજવણી :–

મંગળવાર	કાર્યક્રમ	લાભાર્થી	શુ કરવામાં આવે છે ? જેમાં પ્રથમ વખતની	નાણાકીય જોગવાઈ
પહેલો	સુપોષણ સંવાદ	સગર્ભા	➢ સગર્ભાને બોલાવી સીમંતવિધી કરવામાં આવે છે. ➢ પોષણયુકત ખોરાક અને આરામ અંગે સુચન આપવામાં આવે છે. માતૃશકિતનું મહત્વ સમજાવવામાં આવે છે.	➢ કુલ 300 Rs ➢ 100 રૂ. પ્રેરક માતાના ખાતમાં ➢ 50 રૂ. ચા – નાસ્તો ➢ 150રૂ. સીમંત વિધીનો સામાન અને પરચૂરણ ખર્ચ
બીજો	બાળતુલા	જન્મ થી 5 વર્ષ સુધીના બાળકો	બાળકોનું વજન ઊંચાઈ આંગણવાડી કેન્દ્ર પર કરવામાં આવે છે.	➢ 100 રૂ. ની ગ્રાંટ
ત્રીજો	બાળ દિવસ	3 થી 6 વર્ષના બાળકો	શારીરિક ભાવનાત્મક સર્જનાત્મક અને બૌદ્ધિક વિકાસ થાય તેવી વિવિધ પ્રવૃતિ કરવામાં આવે છે. 6 માસ પૂર્ણ થઈ ગયેલ બાળકને પ્રથમ વખત	➢ કુલ રૂ. 250, 100રૂ. ક્રેયોન ચિત્રપોથી બાળકોની સંખ્યા પ્રમાણે

	અન્નપ્રાશન દિવસ	6 માસ પૂર્ણ કરેલ બાળક	બાલશક્તિથી બનાવેલી રાબ પાતળી દાળ, છુંદેલા ફળ ચખાડી ઉપરી આહારની સમજ આપવામાં આવે છે.	➢ 150 રૂ. ચા, નાસ્તો, ફળ, પરચુરણ ખર્ચ, ચમચી વાટકી.
ચોથો	પૂર્ણાદિવસ	11 થી વર્ષની શાળાએ ન જતી તથા 15 થી 18 વર્ષની તમામ કિશોરી	કિશોરીઓને પૂર્ણાશક્તિના પેકટ આપીને પોષણ અને બિનપોષણ સેવાનો લાભ આપવામાં આવે છે વજન ઊંચાઈ / BMI / કરવામાં આવે છે.	➢ કુલ 200 રૂ. – 160 રૂ. પૂર્ણાસહ સખી પ્રોત્સાહન ➢ 40રૂ. પરચુરણ ખર્ચ
	અન્નવિતરણ	બાળકો, સગર્ભા અને ધાત્રી માતા તથા કિશોરીઓ	તમામ લાભાર્થીને THR વિતરણ કરવામાં આવે છે તેમજ વાનગી નિદર્શન પણ કરવામાં આવે છે.	–

બેચ પેકેજ (રેકોર્ડેડ /ઓનલાઇન)

- MPHW/FHW/SI
- ગ્રામ સેવક
- પંચાયત મંત્રી/ કલાર્ક
- સ્ટાફ નર્સ
- બિનસચિવાલય
- આર્મી, રેલવે
- જનરલ વર્ગ-૩
- લોકરક્ષક
- નાયબ ચીટનીસ
- ફોરેસ્ટ
- મુખ્ય સેવીકા
- PSI



સબજેકટ પેકેજ (રેકોર્ડેડ /ઓનલાઇન)

- ગુજરાતી વ્યાકરણ
- ભુગોળ
- અંગ્રેજી વ્યાકરણ
- કોમ્પ્યુટર
- ગણિત-રિઝનિંગ
- કાયદો
- સાંસ્કૃતિક વારસો
- વિજ્ઞાન
- બેઝીક ગણિત
- પંચાયતીરાજ
- હેલ્થ સ્પેશ્યલ
- બંધારણ

Scan Me For More Books

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી
સત્યમેવ જયતે
Step to Real World
YouTube
90 16 80 80 18
શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે, કામિનિયાનગર, સિદસર રોડ, ભાવનગર.

CH : 14

બાળકોમાં જોવા મળતી જન્મજાત ખામીઓ

➡ જન્મજાત ખામીઓ એટલે અસામાન્ય આરોગ્ય પરિસ્થિતિઓ જેમાં શારીરીક ખામીઓ અંતર્ગત કલેફ્ટ લીપ / પેલેટ રંગસૂત્રને લગતી ખામીઓ અંતર્ગત ડાઉન સિન્ડ્રોમ, ક્રિયાત્મક ખામીઓ અંતર્ગત જન્મજાત બધિરતા જન્મજાત મોતીયો, ચપાપચયને લગતી ખામીઓ અંતર્ગત હિમોગ્લોબીનોપથી, ચેતાતંત્રની ખામીઓ અને અસામાન્ય વિકાસને લગતી સમસ્યાઓનો સમાવેશ થાય છે જન્મજાત ખામીઓ સામાન્ય રીતે જન્મ સમયે જ ઉપસ્થિત હોય છે જેની ઓળખ ડીલીવરી પોઈન્ટ ઉપર થઈ શકે છે જયારે અમુક ખામીઓના લક્ષણો જન્મ બાદ અમુક અઠવાડિયા કે મહિના બાદ પણ જોવા મળી શકે છે.

શાળા આરોગ્ય – રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ

લાભાર્થી

➡ 0 થી 6 વર્ષના આંગણવાડીના બાળકો
➡ ધોરણ 1 થી 12 ના તમામ વિદ્યાર્થીઓ
➡ 18 વર્ષ સુધીના શાળાએ ન જતાં બાળકો
➡ અનાથાશ્રમ, ચિલ્ડ્રન હોમ, મદ્રેસાના બાળકો

લાભ

➡ આરોગ્ય ચકાસણી અને "4D" (જન્મજાત ખામી, ઉણપ, રોગ, વિકાસલક્ષી વિલંબ અને વિકલાંગતા) અનુસાર મેડીકલ તપાસણી.
➡ સ્થળ પર સારવાર
➡ ચશ્મા વિતરણ
➡ આરોગ્ય કાર્ડ – સંદર્ભ કાર્ડ
➡ સંદર્ભ સેવાઓ
➡ સેકન્ડરી અને ટર્સરી કેર
➡ હદય, કિડની, કેન્સર માટે સુપરસ્પેશ્યાલીટી સારવાર
➡ કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ, કોકલીયર ઈમ્પ્લાન્ટ, બોનમેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ જેવી અત્યાધુનિક સારવાર વિનામૂલ્યે
➡ ફોલોઅપ
➡ આરોગ્ય શિક્ષણ તથા જીવન કૌશલ્ય વર્ધક શિક્ષણ

અનુક્રમણિકા

અ.નં	વિષય	પાના નં
1.	પરિચય	
2.	જન્મજાત ખામીઓ	
3.	ન્યુરલ ટયુબ ડિફેકટ	
4.	ડાઉન સિન્ડ્રોમ	

5.	કલેફ્ટ લિપ / પેલેટ	
6.	કલબફૂટ	
7.	ડેવલપમેન્ટલ ડિસપ્લેસિયા ઓફ હિપ	
8.	જન્મજાત મોતિયો	
9.	જન્મજાત બધિરતા	
10.	જન્મજાત હૃદયના રોગ	
11.	રેટીનોપેથી ઓફ પ્રિમેચ્યોરીટી	
12.	અમલીકરણ	
13.	રિપોર્ટીંગ અને મોનીટરીંગ	
14.	સંદર્ભ સેવાઓ	

❖ **શાળા આરોગ્ય – રાષ્ટ્રીય બાળ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ અંતર્ગત "4D" પ્રમાણે આવરી લીધેલ હેલ્થ કન્ડીશન (આરોગ્ય પરિસ્થિતીઓ)**

જન્મ સમયની ખામી (Birth Defects)	
1.	ન્યુરલ ટયુબ ડિફેકટ
2.	ડાઉન સિન્ડ્રોમ
3.	કલેફ્ટ લિપ અને કલેફ્ટ પેલેટ
4.	કલબફૂટ
5.	ડેવલપમેન્ટલ ડિસપ્લેસિયા ઓફ હિપ
6.	જન્મજાત મોતિયો
7.	જન્મજાત બધિરતા
8.	જન્મજાત હૃદય રોગ
9.	રેટિનોપેથી ઑફ પ્રિમેચ્યોરીટી
ઉણપ (Deficiency)	
10	પાડુંરોગ
11.	વિટામિન 'એ' ની ઉણપ
12.	વિટામિન 'ડી' ની ઉણપ
13.	અતિ ગંભીર કૂપોષિત
14.	ગોઈટર
રોગો (Diseases)	
15.	ચામડીના રોગો
16.	કાનમાં પરૂ
17.	રૂમેટિક હાર્ટ ડીસીઝ
18.	શ્વસનતંત્રના રોગ
19.	દાંતનો સડો
20.	તાણ/આંચકીના રોગ

CH : 18

બાળ મનોવિજ્ઞાન

❖ **બાળમનોવિજ્ઞાન એટલે શું ?**

➡ "બાળમનોવિજ્ઞાન એટલે ગર્ભાધાનથી લઈ યૌવનાવસ્થા સુધીના વર્તનના વિકાસનો અભ્યાસ કરવા સાથે સંબંધ ધરાવતી મનોવિજ્ઞાનની શાખા", તેની સાથે જ એક વિજ્ઞાન તરીકે બાળ મનોવિજ્ઞાન સ્થાને કેવુ છે એની સમજૂતી દ્વારા બાળમનોવિજ્ઞાનના સ્વરૂપ તેમજ કઈ બાબતોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે એના વર્ણન દ્વારા બાળમનોવિજ્ઞાનના કાર્યક્ષેત્રનું સંક્ષિપ્તમા વર્ણન નીચે મુજબ છે :–

પારીભાષિક શબ્દો

1. બાળમનોવિજ્ઞાન (Child Psychology) :-

➡ ગર્ભાધાનથી લઈને પુખ્તાવસ્થા સુધીના વર્તનના વિકાસનો અભ્યાસ કરવા સાથે સંબંધ ધરાવતી મનોવિજ્ઞાનની શાખા.

2. ગર્ભાધાન (Conception) :–

➡ માતાના શરીરમાં માતાના અંડકોષની સાથે પિતાના શુક્રકોષનું મિલન થવાને પરિણામે એકકોષી જીવ અસ્તિત્વમાં આવે એ પ્રક્રિયા એટલે ગર્ભાધાન.

3. વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન (Development Psychology)

➡ વય મુજબ વર્તનમાં થતા ફેરફારનો અભ્યાસ કરવા સાથે સંબંધ ધરાવતી મનોવિજ્ઞાનની શાખા.

4. કારક કૌશલ્યો (Motar Skills) :–

➡ જુદા જુદા સ્નાયુઓના સંયોજનને પરીણામે થતી ક્રિયાઓ જેમ કે, ચાલવાની નિસરણી ચઢવાની અને ચીજવસ્તુઓને અમુક રીતે પકડવાની તેમજ ગોઠવવાની ક્રિયાઓને કારક કોશલ્યો કહે છે.

❖ **શિશુઅવસ્થા :–**

➡ જન્મથી સંપૂર્ણ રીત માતાપિતાની અથવા અન્યની સંભાળમાં રહેવુ પડે ત્યાં સુધીની બાળકની વય.

❖ **કિશોરાઅવસ્થા (Adolescent) :–**

➡ આશરે 11 – 14 વર્ષની વયથી યુવાવસ્થા સુધીની વય

❖ **સમવયસ્ક (Peer) :–**

➡ વય બુદ્ધિ તેમજ અન્ય રીતે પોતાની સાથે સામ્ય ધરાવે એવો સાથી

બાળમનોવિજ્ઞાનની વ્યાખ્યાઓ

1) કો અને કો ના મતે બાળમનોવિજ્ઞાન વ્યકિતના જન્મપૂર્વેથી માંડીને તરૂણાવસ્થા સુધીના વિકાસનો વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરે છે.
2) એલિઝાબેથ હરલોક ના મતે બાળમનોવિજ્ઞાન ગર્ભાધાનથી માંડીને પુખ્યાવસ્થા સુધીના બાળકના વિકાસ અને વર્તનનો અભ્યાસ કરે છે.
3) લોરા ઈ. બર્ક ના મતે બાળવિકાસના મનોવિજ્ઞાન એટલે ગર્ભાધાનથી કિશોરાવસ્થા દરમ્યાન મળતી માનવીય સાતત્ય અને પરીવર્તન અંગેની સમજ મેળવવા સાથે સંબંધ ધરાવતું અભ્યાસનું ક્ષેત્ર
આમ બાળમનોવિજ્ઞાન બાળકના શારીરિક કારક (શેષ્ટા), બૌદ્ધિક, ભાષાકીય, આવેકાત્મક, નૈતિક વ્યકિતત્વ વગેરે વિવિધ પ્રકારના વિકાસનો વૈજ્ઞાનિક રીતે અભ્યાસ કરે છે.

➡ ગર્ભાધાનના સમયે જયારે બાળક એકકોષી જીવ તરીકે અસ્તિત્વમાં આવે છે એ પછી તરત જ એક જ કોષનું ઝડપથી દ્વિભાજન થવા લાગે છે આ એક કોષમાંથી અનેક કોષો ઉત્પન્ન થવાની જે પ્રક્રિયા થાય છે એને લીધે બાળકના જુદાં જુદાં અંગ – અવયવો આકાર લેવા લાગે છે અને ગર્ભાધાન પછીના નવમા મહિને બાળક એક પૂર્ણ શરીરના આકાર સાથે જન્મ લે છે જન્મ પછી પણ તેના શરીરની વૃદ્ધિ જન્મ પહેલાની વૃદ્ધિની સરખામણીમાં ધીમી ગતિએ થાય છે અને તેના વર્તનનો પણ વિકાસ થાય છે જયાં સુધી શરીરની વૃદ્ધિ થાય ત્યાં સુધીની અવસ્થાને જ બાળઅવસ્થા ગણવામાં આવે છે આવી વૃદ્ધિ કિશોરા અવસ્થાના આરંભ સુધી થાય છે આમ, બાળમનોવિજ્ઞાનમાં બાળકના વર્તનનો વિકાસ ગર્ભાધાનથી યૌવનાવસ્થા સુધી થાય છે.

બાળમનોવિજ્ઞાનનું સ્વરૂપ

➡ બાળમનોવિજ્ઞાનના સ્વરૂપો નીચે મુજબ છે.

1. મનોવિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે :–

➡ મનોવિજ્ઞાનમાં બાળકના વર્તનનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે તે અંગેનો અભ્યાસ થાય છે.

2. વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાનની શાખા તરીકે મનોવિજ્ઞાન :–

➡ બાલ્યવસ્થાથી લઈને વૃદ્ધાવસ્થા સુધી જે કઈ શારીરિક પરીવર્તનો થાય છે અને તેના લીધે વર્તનમાં કેવો પરીવર્તનો આવે છે એ અંગેનો અભ્યાસ વિકાસાત્મક મનોવિજ્ઞાન કરે છે.

3. એક વર્ણનાત્મક વિજ્ઞાન તરીકે બાળમનોવિજ્ઞાન :–

➡ ગર્ભાધાનથી લઈને પુખ્તાવસ્થાના પ્રારંભ સુધી બાળકના વર્તનનો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે એનુ વર્ણન કરવામાં આવે છે.

4. એક સ્પષ્ટીકરણાત્મક વિજ્ઞાન તરીકે મનોવિજ્ઞાન :–

➡ બાળમનોવિજ્ઞાન જુદાં જુદાં પ્રકારના વર્તનોના વિકાસમાં શારીરિક પરીપકવતા અને બાહય વાતાવરણની અસર કેવો ભાગ ભજવે છે તેનુ સ્પષ્ટીકરણ કરે છે.

➡ દા.ત :– બે વર્ષની વયે બાળક નિસરણી ચઢવાનુ વર્તન કરતું નથી પરંતુ 3 વર્ષની વયે આવી પરીપકવતા આવે છે.

5. શરીરવિજ્ઞાન સાથે બાળમનોવિજ્ઞાનનો સંબંધ :–

➡ વર્તનના વિકાસનો આધાર શારીરિક વિકાસ ઉપરાંત શરીરમાં વય મુજબ થતાં પરીવર્તનો છે વર્તનના વિકાસ સાથે સંબંધિત શરીર અંગેની માહિતી ઉપલબ્ધ કરાવવાનું કાર્ય શરીરવિજ્ઞાન દ્વારા થાય છે.

6. સામાજિક વિજ્ઞાનો સાથે બાળમનોવિજ્ઞાનનો સંબંધ :–

➡ બાળમનોવિજ્ઞાન બે સામાજિક વિજ્ઞાનો સાથે સંબંધ ધરાવે છે (1) સમાજશાસ્ત્ર (2) નૃવંશશાસ્ત્ર.

➡ બાળકના સામાજિક વર્તનનો વિકાસ વ્યકિતગત દ્રષ્ટિએ સામાજિક જુથોની અસરને પરીણામે કેવી રીતે થાય છે. તેની માહિતી સામાજિક વિજ્ઞાનોમાંથી મળે છે.

7. સૈદ્ધાંતિક અને વ્યાવહારિક દ્રષ્ટિબિંદુઓ :–

➡ બાળમનોવિજ્ઞાન મૂળાભૂત રીતે બાળવર્ણનમાં વય મુજબ થતા વર્તનના વિકાસના ધોરણો અંગેના સિદ્ધાંતો આપવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને તે સૈદ્ધાંતિક દ્રષ્ટિબિંદુ મુજબ વર્તનના વિકાસનો અભ્યાસ કરે છે જેમાં બાળવર્તનનો સ્વસ્થ રીતે વિકાસ કેવી રીતે થાય તેનો અભ્યાસ થાય છે અને તે અભ્યાસ માતા પિતા શિક્ષણે અને સમગ્ર સમાજ માટે ઉપયોગી છે.

બાળમનોવિજ્ઞાનનું કાર્યક્ષેત્ર

➡ બાળમનોવિજ્ઞાનના કાર્યક્ષેત્રમાં નીચેના મુદ્દાઓનો સમાવેશ થાય છે.

1. જૈવિક આધારો અને જન્મપૂર્વનો વિકાસ :–

➡ ગર્ભાધાનથી લઈને જન્મ સુધીના સમયગાળામાં તેના શરીરની વૃદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે તેમજ આ સમયગાળા દરમ્યાન માતાના ગર્ભાશયમાં તેના વિકાસ પર કોઈ બાબતોની વિધાયક તેમજ નિષેધક અસર થાય છે તે બાબતોનો અભ્યાસ બાળમનોવિજ્ઞાનમાં થાય છે.

2. શિશુઅવસ્થાનો શારીરિક વિકાસ અને આરંભની શીખવાની ક્રિયા :–

➡ બાળકો શરીરના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરીને જુદાં જુદાં કૌશલ્યો કરતા શીખે છે તેની સાથે જ શિશુની પ્રત્યક્ષીકરણ કરવાની ક્ષમતા પણ વધે છે. તેના પરીણામે તેનામાં સ્પર્શ, સ્વાદ, ગંધ, દ્રષ્ટિ, ધ્વનિ વગેરેનો ભેદ પારખવાની શકિતનો વિકાસ થાય છે.

3. કિશોરાવસ્થા શારીરિક ફેરફારો અને વર્તનનો વિકાસ :–

➡ કિશોરાવસ્થાના દરમ્યાન બાળકની શારીરિક વૃદ્ધિની સાથે તેના શરીરની અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓમાં પણ બદલાવ આવે છે. જેની અસરને લીધે તે પોતાની જાત અંગેની વિશેષ ઓળખ મેળવે છે પોતે છોકરો છે કે છોકરી તરીકે કેવી રીતે વર્તવુ જોઈએ તે અંગેની સમજ વિકસે છે બાળક માટે આ સમયગાળો સકમણકાળ તરીકે ઓળખાય છે.

4. બોધાત્મક વિકાસ અને ભાષાકીય વિકાસ :–

➡ બાળકોનો બોધાત્મક તેમજ ભાષાકીય વિકાસ કેવી રીતે થાય છે તે અંગેનો અભ્યાસ

5. આવેગિક વિકાસ :–

➡ વ્યકિત વર્તનમાં દુઃખ આનદ ભય, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, સહાનુભૂતિ વગેરે જેવા આવેગો કે લાગણીઓ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આવા આવેગોનો વિકાસ યોગ્ય રીતે ન થાય તો તેને લીધે અનેક વિધાયક કે નિષેધક અસરો થતા જ હોય છે તેનો અભ્યાસ

6. સામાજીકરણ અને 'સ્વ'નો વિકાસ :–

➡ બાળક સમાજના વર્તનનાં ધોરણો મુજબ વર્તના શીખે તેને સામાજીકરણ કહેવામાં આવે છે અને બાળકની પોતાની આગવી ઓળખ 'સ્વ' નો વિકાસ કેવી રીતે થાય છે તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

CH : 19

આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ જીવ વિજ્ઞાન

- જીવવિજ્ઞાન એટલે જીવનનું અધ્યયન, એટલે કે સજીવોનો ઉદ્ભવ, ઉત્ક્રાંતિ, તેમની રચના, પ્રવૃત્તિ તથા વ્યવહારનું અધ્યયન.
- જીવવિજ્ઞાન એ સજીવોનું વિજ્ઞાન કે જીવંત વિજ્ઞાન તરીકે પણ ઓળખાય છે.
- જીવવિજ્ઞાનને વિજ્ઞાનની એક અલગ શાખાના રૂપમાં સ્થાપિત કરવાનો શ્રેય **'એરિસ્ટોટલ'** (અરસ્તુ, Aristotle)ના ફાળે જાય છે, માટે તેમને **'જીવવિજ્ઞાનના પિતા'** (Father of Biology) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- જીવવિજ્ઞાન શબ્દનો સૌપ્રથમ પ્રયોગ ઈ.સ. 1802 માં 'લેમાર્ક' (ફ્રાંસ) અને 'ટ્રેવિરેનસ' (જર્મની) નામના વૈજ્ઞાનિકોએ કર્યો હતો.
- એરિસ્ટોટલે પોતાના પુસ્તક 'Historia Animalium' માં આશરે 500 જેટલી પ્રાણીઓની પ્રજાતિનો ઉલ્લેખ કર્યો. આથી તેને **'પ્રાણીશાસ્ત્રના પિતા'** (Father of Zoology) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.
- આથી વર્ગીકરણની શરૂઆત એરિસ્ટોટલે કરી તેમ કહી શકાય.
- થિયોફ્રેસ્ટસે પોતાના પુસ્તક 'Historia Plantarum' માં આશરે 500 જેટલી વનસ્પતિની પ્રજાતિઓનું વર્ણન કર્યું છે. આથી તેને **'વનસ્પતિશાસ્ત્રના પિતા'** (Father of Botany) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- ગ્રિકના પાદરી ફાધર ગ્રેગર જહોન મેન્ડલે વટાણાના છોડ પર પ્રયોગો કરી આનુવંશિકતાનો સિદ્ધાંત આપ્યો આથી તેને **'જનીનવિદ્યાના પિતા'** (Father of Genetics) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

☛ **નોંધ:** ડો. હરગોવિંદ ખુરાનાને 'કૃત્રિમ જનીનવિદ્યાના પિતા' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. (સિન્થેટીક જનીન)

- એન્ટોનિ વોન લ્યૂવેન હોક નામના વૈજ્ઞાનિકે સૌપ્રથમ સૂક્ષ્મજીવોને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી જોયા, આથી તેને **'સૂક્ષ્મજીવ વિજ્ઞાનના પિતા'** કહે છે.
- ઉત્ક્રાંતિવાદનો પ્રણેતા ⟶ ચાર્લ્સ ડાર્વિન ⟶ **THE ORIGIN OF SPECIES**
- ઉત્ક્રાંતિવાદનો સિદ્ધાંત – ચાર્લ્સ ડાર્વિન
- કેરોલસ લીનીયસ નામના વૈજ્ઞાનિકે પોતાના પુસ્તક "Systema Naturae" માં સજીવ સૃષ્ટિને બે વિભાગમાં વહેંચી દીધી.
  1. પ્રાણીસૃષ્ટિ 2. વનસ્પતિસૃષ્ટિ
- આથી કેરોલસ લિનિયસને **'આધુનિક વર્ગીકરણના પિતા'** તરીકે ઓળખવમાં આવે છે. આથી પદ્ધતિસર વર્ગીકરણની શરૂઆત કેરોલસ લિનિયસે કરી એમ કહી શકાય. જેથી સજીવોનો વર્ગીકરણ મુજબ અભ્યાસ શકય બન્યો.
- તેણે દરેક સજીવોને વૈજ્ઞાનિક નામ આપવાની શરૂઆત કરી. તેમાં પહેલા ભાગમાં પ્રજાતિ અને બીજા ભાગમાં જાતિનું નામ દર્શાવાય છે. આથી આ પદ્ધતિને **દ્વિનામી નામકરણ પદ્ધતિ** તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- વૈજ્ઞાનિક નામ સમગ્ર વિશ્વમાં એક જ સરખા રાખવામાં આવે છે.
- સજીવનું નામકરણ કરતી વખતે નામકરણની આંતરરાષ્ટ્રીય આચાર સંહિતા નિર્દિષ્ઠ નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે છે. જે નીચે મુજબ છે.
  1. પ્રજાતિના નામનો પ્રથમ મૂળાક્ષર મોટી લિપિમાં (કેપીટલ) લખવો. જ્યારે ચોક્કસ જાતિનું નામ નાની લિપિમાં લખાય છે. દા.ત. Mangifera indica (કેરી)
  2. વૈજ્ઞાનિક નામ છાપેલું હોય તો ઈટાલિકમાં અને લખેલું હોય તો નીચે લીટી કરવી.

રુધિર વાહિનીઓ

ધમની	શિરા
➢ તેમાં શુદ્ધ રુધિર (ઓકિસજન યુકત)હૃદયથી અંગો તરફ પ્રવાહિત થાય છે. ➢ તેની દીવાલો જાડી અને સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. ➢ તેમાં દબાણપૂર્વક રુધિરનું વહન થાય છે. ➢ ફુપ્ફુસ ધમનીમાં અશુદ્ધ રુધિર હૃદયથી ફેફસાં તરફ પ્રવાહિત થાય છે. (જે અપવાદ છે.) ➢ ધમનીમાં વાલ્વ હોતાં નથી.	➢ તેમાં અશુદ્ધ રુધિર અંગોથી હૃદય તરફ પ્રવાહિત થાય છે. ➢ તેની દીવાલો પાતળી અને અસ્થિતિસ્થાપક હોય છે. ➢ તેમાં સામાન્ય દબાણે રુધીરનું વહન થાય છે. ➢ તેમાં ફુપ્ફુસ શિરામાં શુદ્ધ રુધિર ફેફસાથી હૃદય તરફ પ્રવાહિત થાય છે.(જે અપવાદ છે.) ➢ શિરામાં અર્ધ ચંદ્રાકાર વાલ્વ આવેલાં હોય છે.

➡ **રુધિરકેશિકા:** તે ખૂબ પાતળી રુધિરવાહિનીઓ છે. જે ધમનીને શિરા સાથે જોડે છે. ખાદ્યપદાર્થો, વાયુઓ તથા અવશિષ્ટ પદાર્થોનું રુધિર અને પેશીઓ વચ્ચે આદાન–પ્રદાન કેશિકાઓના માધ્યમથી થાય છે.

તથ્યો

- હૃદયને રૂધિર પહોંચાડતી ધમનીને **કોરોનરી ધમની** કહે છે.
- રૂધિર દબાણ માટે **બ્રેકિયલ ધમની**નો ઉપયોગ થાય છે.
- ધમનીમાં રહેલા અવરોધને જાણવા માટે **એન્જિયોગ્રાફી**નો ઉપયોગ થાય છે.
- હૃદયનાં સંકોચન (Systol) અને વિસ્તરણ (Diastol) ને સંયુકત રૂપે હૃદયના ધબકારા (Heart beat) કહે છે.
- સામાન્ય અવસ્થામાં મનુષ્યનું હૃદય એક મિનિટમાં 72 વાર ધબકે છે. પરંતુ નાના બાળકોમાં 100 થી 150 વાર ધબકતુ હોય છે.
- સામાન્ય મનુષ્યમાં રુધિરનું દબાણ સંકોચન વખતે (Systolic pressure) 120mm/Hg અને વિસ્તરણ વખતે (Diastolic pressure) 80mm/Hg હોય છે. સામાન્ય રીતે વૃદ્ધાવસ્થામાં BP ઘટે છે.
- રુધિરનું દબાણ (BP) માપવાનાં સાધનને **'સ્ફિગ્મોમેનોમિટર'** કહે છે.
- હૃદયના ધબકારા સાંભળવા માટેના સાધનને **'સ્ટેથોસ્કોપ'** કહે છે.
- **હૃદયના ધબકારા પર નિયંત્રણ માટે પોટેશિયમ જવાબદાર છે.**
- **હૃદયના ધબકારાનું નિયંત્રણ એડ્રીનાલિન અંતઃસ્રાવ કરે છે.**
- **હૃદયના ધબકારાનું નિયંત્રણ મગજના લંબમજ્જામાં થાય છે.**
- સસ્તન વર્ગ (માનવ) અને વિહગ વર્ગ (પક્ષી)નું હૃદય ચતુષ્ખંડીય હોય છે.
- ઉભયજીવી(દેડકો) અને સરીસૃપ(સાપ)નું હૃદય ત્રિખંડી હોય છે. મગર સરીસૃપ હોવા છતાં તેનું હૃદય ચતુષ્ખંડીય હોય છે.
- મત્સ્ય વર્ગ (માછલી)નું હૃદય દ્વિખંડી હોય છે.
- વંદાનું હૃદય સૌથી વધુ **13 ખંડો** ધરાવે છે.

ઈલેકટ્રોકાર્ડિયોગ્રામ(ECG):

➡ છેલ્લી 24 કલાકની હૃદયની સ્થિતિ દર્શાવે છે.

➡ ECG થી હૃદયનું સ્વાસ્થ્ય કે તેમાં સર્જાતી તકલીફોની ચકાસણી કરી શકાય છે.

➡ મનુષ્યનું હૃદય એક મિનિટમાં સામાન્ય રીતે 70-72 વખત ધબકે છે. એટલે કે એક મિનિટમાં 70-72 હૃદચક્ર દર્શાવે છે.

➡ હૃદયના એક ચક્રનો સમયગાળો **0.8 સેકન્ડ** જેટલો હોય છે.

➡ દરેક હૃદચક્ર દરમિયાન હૃદસ્નાયુમાં પ્રેરાતા વિદ્યુતીય ફેરફારો શરીરની સપાટી પર વીજધ્રુવો ગોઠવીને નોંધી શકાય છે. આવું રેકોર્ડિંગ **ઈલેકટ્રોકાર્ડિગ્રામ** (ECG) કહેવાય છે.

માનવ રોગો

બેકટેરિયાથી થતાં રોગો			
રોગ	**બેકટેરિયા**	**પ્રભાવિત અંગ**	**લક્ષણો**
પ્લેગ(મરકી) પેસ્ટિસ	પાશ્ર્વરેલા/યેર્સિનીયા પેસ્ટીસ	ફેફસાં/શ્વસનતંત્ર	• ખૂબ તાવ, શરીર પર કાળા ડાઘા પડવા, સૂકાયેલી ચામડી,તરસ લાગવી. • ગળાનો અંદરનો ભાગ સોજી જાય છે.
ધનૂર	કલાસ્ટ્રીડિયમ, ટેટેની	ચેતાતંત્ર	• ખૂબ તાવ, પેશીઓ, દાંત તથા જડબા જકડાઈ જવા.
ક્ષય (TB)	માઈકોબેક્ટેરિયમ ટ્યુબરક્યુલોસીસ	ફેફસાં	• ઉધરસ સાથે રુધિરનું પડવું
ટાઈફોઈડ	સાલ્મોનેલા ટાઈફી	આંતરડાં	• માથું દુઃખવું, તાવ, ઉલટી • યકૃત અને બરોળ મોટાં થાય છે. નોંધઃ– વિડાલ ટેસ્ટ
કોલેરા (હૈજા)	વિબ્રિઓ કોલેરી	આંતરડાં	• ઉલ્ટી, ઝાડા-પેશાબ શરૂ થઈ જાય, શરીરમાં પાણીની ઊણપ થાય
ન્યુમોનિયા	સ્ટ્રેપ્ટોકોક્સ ન્યુમોની	ફેફસાં	• ફેફસાંમાં સોજો, ઠંડી લાગવી, વધારે પડતો શ્વાસ લેવો
ડિપ્થેરિયા	કોરીની બેકટેરિયમ ડિપ્થેરી	શ્વાસનળી	• શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, તાવ આવવો
ઉધરસ(કાળી ખાસી)	હિમોફિલસ પરટૂસિસ	શ્વસનતંત્ર	• વારંવાર ઉધરસ આવવી
મરડો	બેસીલસ	પાચનતંત્ર (આંતરડાં)	• ઝાડાની સાથે રુધિરનું પડવું, પેટમાં ચૂંક આવીને ઝાડા થાય
કોઢ (લેપ્રસી) (રકતપિત્ત)	માઈકોબેકટેરિયમ લેપ્રી	ચેતાતંત્ર	• શરીર પર સફેદ ડાઘ પડવા
ગોનોરિયા*	નાઈસેરિયા ગોનિરાઈ	મૂત્રમાર્ગ	• મૂત્રમાર્ગમાં સોજો
સિફિલિસ *	ટ્રેપોનેમાં પેલેડિયમ	શિશ્ન	• શિશ્ન પર ચાંદા પડવા

☛ **નોંધઃ– *(સ્ટાર)વાળા જાતીય રોગો છે.**

ફૂગથી થતા રોગો	
રોગ	**ફૂગ**
અસ્થમા	એસ્પાર્જીલીસ ફ્યુમિગેટ્સ
ખરજવું(Scabies)	સારકોપ્ટેસ સ્કેબીજ
દાદર (Ring Worm)	ટ્રાઈકોફાઈટન વેરૂકોમસ

☛ **નોંધ : મેનીન્જાઈટીસ રોગ માટે ફૂગ અને વાઈરસ બંને જવાબદાર છે.**

CH : 20

પોષણ તથા પોષક ઘટકો

12.1 આહારના ઘટકો					
ક્રમ	**નામ**	**વૈજ્ઞાનિક નામ**	**સ્રોત**	**અગત્યતા**	**ખામીથી થતા રોગો**
1	પ્રોટીન	–	કઠોળ,માંસ,ઈંડા,દૂધ, અને તેની બનાવટો, સોયાબીન	શરીરના બંધારણ માટે	કવોશિયોરકોર અને મરાસ્મસ
2	કાર્બોદિત	–	બધા જ અનાજ, દૂધ,ખાંડ,ગોળ, શેરડી વગેરે	શક્તિ માટે, ચયાપચયમાં તેમજ કોષો અને પેશીનાં બંધારણમાં મહત્વનું છે.	અશક્તિ લાગે
3	ચરબી	–	દૂધ,ભાત,તેલ,ઘી, વનસ્પતિ તેલ,ઈંડાનો પીળોભાગ	શરીરને ઊર્જા આપે છે અને ચામડી ઓઈલી રાખે છે. ચરબી એ માનવ શરીરમાં **ઊર્જાનો મુખ્ય સ્રોત** છે.	–
4	વિટામીન–A	રેટીનોલ	ગાજર,માખણ,પાકેલા ટામેટા, ફળો,માછલીનું તેલ	ચામડીની સુરક્ષા,આંખની સુરક્ષા, શરીરની વૃદ્ધિ અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે	**રતાંધળાપણું,** પગની પાનીમાં ચીરા પડવા, કાયમી અંધાપો પણ આવી શકે, રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થવી.
5	વિટામીન–B_1	થાયમીન/બેરીન	પોલીશ કર્યા વગરના ચોખા, ફોતરાવાળી દાળ, તમામ પ્રકારના ધાન્ય અને કઠોળના ફોતરા,તલ,સુકા મરચા	કાર્બોદિતના પાચનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. હૃદય , સ્નાયુઓ અને મનની તંદૂરસ્તી વધે છે.	**બેરીબેરી,** અપચો,થાક,વજન ઘટવું, ભુખ ઓછી લાગવી, વિકાસ ઘટવો.
6	વિટામીન–B_2	રિબોફ્લેવિન	દુધ અને તેની બનાવટો, પનીર, ઈંડા, માંસ, લીલા શાકભાજી	ચામડી અને મોઢા ની તંદૂરસ્તી, આંખની તંદૂરસ્તી, કાર્બોદિતનું ચયાપચય માટે	**કિલોસીસ (આંખો રાતી પડવી), ગ્લોસાઈટીસ, એન્ગ્યુલર સોમેટાઈટીસ,** મોઢામાં ચાંદા,જીભ પર ચાંદા, દૃષ્ટિ ઝાંખી થવી.

7	વિટામીન–B_3	નિકોટીનીક એસિડ(નીયાસીન)	દૂધ અને તેની બનાવટ, ટમેટા, મગફળી, શાકભાજી, ફળો, ઈંડા, માંસ	ત્વચાના સ્વાસ્થ્ય માટે	**પેલાગ્રા(ચામડીમાં સોજો)**,વાળ સફેદ થવા, ચામડીના જુદા–જુદા રોગો, પ્રજનન ક્ષમતા ઓછી થવી.
8	વિટામીન–B_5	પેન્ટોથેનિક એસિડ	દૂધ,ઈંડા,માંસ,અનાજ,માછલીનાં લીવરનું તેલ	ચામડી અને રુધિરનું સ્વાસ્થ્ય,એન્ટિબોડી ઉત્પન્ન કરવામાં મદદ કરે છે. એડ્રિનલ ગ્રંથિને મદદ કરે છે.	થાક, અનિંદ્રા(ઈનસોમ્નીયા), હતાશા, ચિડિયાપણુ, ઊલટી, શ્વસન ચેપ.
9	વિટામીન–B_6	પાયરીઓકિસન	દૂધ અને તેની બનાવટો,અનાજ, માંસ, યકૃત	ચામડી અને રુધિરનું સ્વાસ્થ્ય	**એનીમિયા(પાંડુરોગ)** , ચામડીના જુદા–જુદા રોગો અને રુધિર ઘટી જવું, હાથપગમાં ખાલી ચડવી, ઝણઝણાટી થવી, ચેતાતંત્રની કમજોરી
10	વિટામીન–B_7 અથવા વિટામીન–H	બાયોટિન	દૂધ,ફળ,શાકભાજી, મગફળી,ઘઉં,ઈંડા	નર્વસ સિસ્ટમનું સ્વાસ્થ જાળવે છે અને ચામડીનું સ્વાસ્થ્ય પણ જાળવે છે.	**લકવો**, ચામડીના રોગો
11	વિટામીન–B_9	ફોલિક એસિડ/ફોલેટ	દૂધ અને તેની બનાવટો,લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, ફળો, સોયાબીન	વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી રુધિરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે.થાક દૂર થાય છે.	રુધિર ઘટે, જરૂરી વૃદ્ધિ ન થાય
12	વિટામીન–B_{12}	સાયનાકોબાલામિન	દૂધ અને તેની બનાવટો, માછલી,ઈંડા,લીવર,મશરૂમ **નોંધ :–** આ વિટામીન યકૃતમાં સંગ્રહ પામે છે.	વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી રુધિરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવે છે.	લોહિમાં ઘટાડો – **એનીમિયા(પાંડુરોગ),** હાથ પગના સ્નાયુઓમાં કમજોરી, ચેતાતંત્રની કમજોરી
13	વિટામીન–C	એસ્કોર્બિક એસિડ	બધા જ ખાટા ફળોમાં	રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ માટે જવાબદાર છે.	**સ્કર્વી(પેઢાઓ સાથે સંબંધિત રોગ)**
14	વિટામીન–D	કેલ્સીફેરોલ	દૂધ અને તેની બનાવટો,માખણ,ઈંડા,માછલીનું તેલ	હાડકાની મજબૂતાઇ જાળવે છે.	**સુકતાન રોગ (રિકેટ્સ–બાળકોમાં થતો રોગ/ઓસ્ટીઓમલાસિયા–યુવાનોમાં થતો રોગ)**

15	વિટામીન–E	ટોકોફેરોલ	પાંદડાવાળા શાકભાજી, અનાજ, ફળો	તેને **બ્યુટી વિટામીન** કહે છે, કારણ કે તે ત્વચાને સુંદર રાખે છે.કોષોની અખંડિતતા જાળવી રાખે છે.	**એનીમિયા(પાંડુરોગ), સફેદ ડાઘ,** ચામડીના રોગો,પ્રજનન ક્ષમતામાં ખામી સર્જાય છે.
16	વિટામીન–K	ફિલોકિવનોન	પનીર, ઈંડા,ટામેટાં,યકૃત	તેનું સંશ્લેષણ આંતરડાંમાં થાય છે, પ્રોથ્રોમ્બીન વિટામીન બનાવવા જરૂરી છે.	યકૃતના રોગો, રુધિર ગંઠાવાની ક્રિયા ધીમી થશે.

વિટામીન સૂત્ર											
રે	**થા**	**રી**	**ની**	**પે**	**પા**	**બા**	**ફો**	**સા**	**એ**	**કે**	**ટો**	**ફી**
A	**B_1**	**B_2**	**B_3**	**B_5**	**B_6**	**B_7/H**	**B_9**	**B_{12}**	**C**	**D**	**E**	**K**

☛ **નોંધ :**

➡ વિટામીનની શોધ **કાસીમીન ફંક** નામના વૈજ્ઞાનિકે કરી છે.

➡ વિટામીન અકાર્બનિક સંયોજન છે જેમાં C,H અને O હોય છે.

➡ વિટામીનમાંથી શકિત મળતી નથી માત્ર ખનીજ દ્રવ્યો મળે છે.

➡ વિટામીનના મુખ્યત્વે બે પ્રકાર છે. 1.જલદ્રાવ્ય 2.ચરબી દ્રાવ્ય

1. જલ દ્રાવ્ય વિટામીન :– જે વિટામીન પાણીમાં દ્રાવ્ય થાય તેને **જલદ્રાવ્ય વિટામીન** કહે છે. દા.ત. વિટામીન–B અને વિટામીન–C

2.ચરબી દ્રાવ્ય વિટામીન :– જે વિટામીન ચરબીમાં દ્રાવ્ય થાય તેને **ચરબી દ્રાવ્ય વિટામીન** કહે છે. દા.ત. વિટામીન–A, વિટામીન–D, વિટામીન–E, વિટામીન–K

➡ વિટામીન–D અને વિટામીન–K આપણા શરીરમાં બને છે.

➡ વિટામીન–A વધુ માત્રામાં લેવાથી ત્વચા ખરબછડી બને છે. **વિટામીન–Aની સેવિંગ બેંક : – લિવર(યકૃત)**

➡ વિટામીન–C ને **ફેશ ફૂડ** તથા વિટામીન-E ને **બ્યુટી વિટામીન** કહે છે.

➡ ચામડીની નીચે આવેલાં **હાઈડ્રોકોલોસ્ટીરોલ** નામના પડ પર સૂર્ય પ્રકાશ પડવાથી વિટામીન–D બને છે.

પોષક તત્વો



સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો

- આશરે ૪૦ જેટલા પોષકતત્વો સ્વસ્થ જીવન માટે જરૂરી છે.
- જો એકપણ પોષકતત્વની શરીરમાં ઉણપ હોય તો વ્યકિત તંદુરસ્ત અને રોગમુકત રહી શકતી નથી

કાર્યકારી પોષક તત્વો (Functional Nutrients)

❖ **TYPE I**

- શરીરમાં સંગ્રહ થાય છે.
- ઉણપથી એકાગ્રતામાં ઘટાડો થાય છે.
- ઉણપના ચોક્કસ સંકેતો.
- વિકાસની નિષ્ફળતા એક લક્ષણ નથી.
- માતાના દૂધમાં તેમનું પ્રમાણ અચલ હોતુ નથી

વૃદ્ધિ પોષક તત્વો (Growth Nutrients)

❖ **TYPE II**

- શરીરમાં સંગ્રહ થતો નથી.
- ઉણપના કોઈ ચોક્કસ સંકેતો નથી.
- વિકાસની નિષ્ફળતા એ નરી આંખે દેખી શકાય તેવુ લક્ષણ છે.
- માતાના દૂધમાં તેનું પ્રમાણ અચલ હોય છે.

સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો

❖ **કાર્યકારી પોષક તત્વો (Functional Nutrients)**

- આયર્ન (Iron)
- આયોડીન (Iodine)
- કોપર (Copper)
- કેલ્શિયમ (Calcium)

કુપોષણના પ્રકાર



ક્રમ	કુપોષણનું પ્રકાર	કેવી રીતે ઓળખવી
	ઓછું વજન (Underweight)	• આનો અર્થ એ છે કે બાળકની ઉંમરની તુલનામાં તેનું વજન ઓછું છે. • આનું મૂલ્યાંકન વજન–ઉંમર Z સ્કોર (Weight - for - Age Z Score) દ્વારા કરવામાં આવે છે. • મધ્યમ ઓછું વજનઃ જ્યારે Z સ્કોર –2 SD થી –3 SD ની વચ્ચે હોય. (MUW) • ગંભીર ઓછું વજનઃ જ્યારે Z સ્કોર –3 SD કરતા ઓછો હોય. (SUW)
	ઠીંગણાપણું (Stunting)	• આનો અર્થ એ છે કે બાળકની ઉંમરની તુલનામાં તેની ઊંચાઈ ઓછી છે. • આનું મૂલ્યાંકન ઊંચાઈ–ઉંમર Z સ્કોર (Height – for - Age Z Score) દ્વારા કરવામાં આવે છે. • મધ્યમ ઠીંગણાપણું : જ્યારે Z સ્કોર –2 SD થી – 3 SD ની વચ્ચે હોય. • ગંભીર ઠીંગણાપણું : જ્યારે Z સ્કોર – 3 SD કરતા ઓછો હોય. • લાંબા સમયથી ચાલતી કુપોષણની સ્થિતિ સૂચવે છે.
	દુબળાપણું (Wasting)	• આનો અર્થ એ છે કે બાળકની ઊંચાઈની તુલનામાં તેનું વજન ઓછું છે. • આનું મૂલ્યાંકન વજન–ઊંચાઈ Z સ્કોર (Weight - for - Height Z Score) દ્વારા કરવામાં આવે છે. • મધ્યમ દુબળાપણું: જ્યારે Z સ્કોર –2 SD થી – 3 SD ની વચ્ચે હોય. (MAM) • ગંભીર દુબળાપણું: જ્યારે ર સ્કોર – 3 SD કરતા ઓછો હોય. (SAM) • તાજેતરમાં વજનમાં થયેલ ઘટાડો અથવા કુપોષણની હાલની ગંભીર પરિસ્થિતિ સૂચવે છે.

અર્લી ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગ

- બાળકના જીવનના પ્રથમ 6 મહિનામાં વૃદ્ધિમાં ઘટાડો એ એક ગંભીર સમસ્યા છે, જેના ઘણા કારણો અને ગંભીર પરિણામો હોઈ શકે છે.
- અર્લી ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગ એટલે – નવજાતના વજનમાં ઘટાડો થયેલ હોય, વજનમાં વધારો ન થયો હોય અથવા વજનમાં અયોગ્ય વધારો થયેલ હોય

અર્લી ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગ કયા વયજૂથમાં થવાની શકયતા વધારે છે :

- 0 થી 6 માસના તમામ બાળકો
- ઓછા વજનવાળા (LBW) બાળકો
- NICU/SNCU માંથી ડિસ્ચાર્જ થયેલ બાળકો
- કોઈપણ બીમારીવાળું બાળક જેમ કે, ઝાડા
- સ્તનપાનની સમસ્યાવાળા બાળકો
- તેથી જ શરૂઆતમાં જ તેનું નિદાન અને સારવાર કરવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે :

6 માસ થી નાના બાળકો પર ધ્યાન આપવું કેમ જરૂરી ?

- પ્રથમ છ મહિના દરમિયાન પૂરતું પોષણ યોગ્ય વૃદ્ધિ તેમજ નર્વસ સિસ્ટમના નિર્માણ અને વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ છે.
- બાળકના મગજ અને શરીરનો ઝડપી વિકાસ આ સમયગાળા દરમિયાન થાય છે, અને પોષણની ઉણપ લાંબા ગાળાની નકારાત્મક અસરો કરી શકે છે.
- પ્રિમેચ્યોર અને ઓછા વજનવાળા બાળકોની સારી સંભાળને કારણે નવજાત શિશુઓના મૃત્યુદરમાં ઘટાડો કરી શકાય છે.
- શિશુના જીવનના શરૂઆતમાં વૃદ્ધિમાં ઘટાડો, તે એક જટિલ, બહુવિધ પરિબળોની સમસ્યા ઊભી કરે છે.
- 6 મહિનાથી ઓછી ઉંમર એ હસ્તક્ષેપની યોગ્ય ઉંમર છે – જે જરૂરી છે તે યોગ્ય સ્તનપાન પ્રથાઓ, સ્વચ્છતા અને સામાન્ય બીમારીઓ માટે તાત્કાલિક સારવાર છે.
- આ સરળ પગલાં બાળકોમાં કુપોષણ અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

અર્લી ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગની ઓળખ

- ઉમરની સાપેક્ષમાં વજન (Weight for Age)ની સમીક્ષા કરીને, જો
- સતત બે મુલાકાત દરમિયાન...
- વજનમાં વધારો ન થયો હોય (એક જ સરખું વજન)
- વજનમાં ઘટાડો
- વજનમાં સંતોષકારક વધારો ના થયો હોય

6 માસ થી નાના બાળકોની મુલાકાત કયારે લેવાની છે

- જન્મથી 1 મહિના સુધી – દર અઠવાડિયે
- 1 મહિના પછી – દર 15 દિવસે
- દર મુલાકાતે બાળકનું વજન અચૂક કરવું

C–MAM કાર્યક્રમમાંથી ડીસ્ચાર્જના પ્રકાર અને પરિભાષા

ડિસ્ચાર્જનો પ્રકાર	પરિભાષા
રિકવર (સાજા થવું/ સામાન્ય બાળક)	W/H >–2 SD કોઈ જાતની તબીબી જટિલતા (મેડીકલ કોમ્પ્લીકેશન) ન હોય બંને પગમાં સોજા ના હોય (No bilateral Pitting Oedema)
નોન–રિકવર	12 અઠવાડિયા સુધીમાં બાળક C–MAM કાર્યક્રમમાંથી ડિસ્ચાર્જના માપદંડ સુધી ન પહોંચી શકયું હોય
મેડિકલ ટ્રાન્સફર	12 અઠવાડિયા દરમિયાન કોઈ મેડીકલ કોમ્પ્લીકેશન જેવા કે, ભૂખ ન લાગવી/તાવ (>39 degree C)/શરીર ઠંડું પડી જવું (<35 degree C)/ગંભીર ન્યુમોનિયા/ઝાડા (12 કલાકમાં 5 વખતથી વધુ પાણી જેવા ઝાડા)/ ગંભીર એનિમિયા/ખેંચ આવવી/સતત ત્રણ દિવસ ખોરાક ન લીધેલ હોય/ સતત બે અઠવાડિયા સુધી વજન ઘટવુ અથવા સતત બે અઠવાડિયા સુધી વજન ન વધવું જેવા એક પણ લક્ષણ દેખાય તો સી.એમ.ટી.સી/ એન.આર.સી.માં રાત્રી રોકાણ સાથેની સારવાર કરાવવા માટે રીફર કરવામાં આવે
ઈન–માઈગ્રેશન	એક C–MAM કાર્યક્રમ (આંગણવાડી કેન્દ્ર) થી બીજા C–MAM કાર્યક્રમ (આંગણવાડી કેન્દ્ર)માં દાખલ
ડિફૉલ્ટર	C–MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત સળંગ 3 ફોલોઅપમાં ગેરહાજર અથવા રિકવર માપદંડ પહેલાં કાર્યક્રમ છોડી ગયેલા બાળકો
મૃત્યું	C–MAM કાર્યક્રમ દરમ્યાન બાળકનું મૃત્યું

SAM બાળકોનું C-MAM કાર્યક્રમમા ફોલો–અપ

C–MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત

- સી–મેમ કાર્યક્રમમાં નોંધણી
- કાર્યક્રમ અંતર્ગત 12 અઠવાડિયા સુધી ફોલો–અપ
- કાર્યક્રમમાંથી રજા આપ્યા પછી ફોલો–અપ

C–MAM કાર્યક્રમમાં ફોલો–અપ

વય જૂથ	ફોલો– અપ	
0 થી 6 માસના બાળકો	દર 15 દિવસે	
6 માસ થી 5 વર્ષના સેમ બાળકો	પ્રથમ 4 અઠવાડિયા	દર અઠવાડિએ
	પછીના 8 અઠવાડિયા	દર 15 દિવસે
12 અઠવાડિયા પછી સેમ બાળકોને ડિસ્ચાર્જ માપદંડ પ્રમાણે કાર્યક્રમમાંથી રજા આપવાની રહેશે		

C–MAM કાર્યક્રમ પછી ફોલો – અપ

1) C–MAM કાર્યક્રમમાંથી 12 અઠવાડિયા પછી પણ બાળકનું દર મહિનાના બાલ–તુલા દિવસે વજન/લંબાઈ–ઊંચાઈ કરવાની રહેશે.

2) જો બાળક 12 અઠવાડિયા પછી પણ SAM ના માપદંડમાં આવતું હોય, તો બાળકને વધુ સારવાર માટે નજીકના CMTC/NRC કેન્દ્રમાં રાત્રી રોકાણ સાથેની સારવાર માટે દાખલ કરાવવા.
3) સી–મેમ કાર્યક્રમ અંતર્ગત અઠવાડિયા સુધી સારવાર અને પોષણ સેવાઓ આપવાની રહેશે
4) જો બાળક રિકવરના (સામાન્ય બાળક) માપદંડ પછી ફરીથી SAM થાય અને CMTC/NRCમાંથી ડિસ્ચાર્જ બાળકોને, તો નવા એડમિશન તરીકે C–MAM કાર્યક્રમમાં દાખલ કરી

C–MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત રિપોર્ટિંગ પધ્ધતિ :

- દરેક કબો બાળકોની C–MAM MISમાં નોંધણી કરવાની રહેશે.
- દર મહિને બાળકનું વજન અને લંબાઈ/ઊંચાઈની વિગતો C–MAM MIS માટે ભારત સરકાર/રાજય સરકાર દ્વારા નિર્મિત રજીસ્ટર/ઓનલાઈન સિસ્ટમમાં અપડેટ કરવાની રહેશે.
- આંગણવાડી કેન્દ્ર ખાતે C–MAM રજિસ્ટર નિભાવવાનું રહેશે.

C – MAM કાર્યક્રમની સમીક્ષા

રાજય કક્ષા	માન. કમિશ્નર સચિવશ્રી, મહિલા અને બાળવિકાસની અધ્યક્ષતામાં બનાવવામાં આવેલ રાજય કક્ષાની સમિતિમાં ત્રિમાસીક ધોરણે આરોગ્ય અને આઈસીડીએસ દ્વારા સંયુકત સમીક્ષા	ત્રિમાસીક
જિલ્લા કક્ષાએ	માન. જિલ્લા વિકાસ અધિકારીશ્રીની અધ્યક્ષતામાં ડિસ્ટ્રીકટ ન્યૂટ્રીશન ટાસ્ક ફોર્સની મીટિંગમાં સી–મેમ કાર્યક્રમની આરોગ્ય (CDHO, RCHO, PA–NUTRITION, THO, THV) અને આઈ.સી.ડી.એસ (PO–ICDS, CDPO, DC–NNM, PA NUTRITION)ની સંયુકત સમીક્ષા	માસિક/ ત્રિમાસિક (અમલીકરણના પ્રથમ વર્ષમાં દર મહિને)
તાલુકા કક્ષાએ	તાલુકા વિકાસ અધિકારીશ્રીની અધ્યક્ષતામાં તાલુકા ન્યૂટ્રીશન ટાસ્ક ફોર્સેની મીટિંગમાં હ–ોબો કાર્યક્રમની આરોગ્ય (THO, PHC–MO, RBSK–MO, ANM) અને આઈ.સી.ડી.એસ. (CDPO, SUPERVISOR, BC, BNM)ની સંયુકત સમીક્ષા	દર મહિને
સેજા કક્ષાએ	PHC–MO અને SUPERVISOR દ્વારા C–MAM કાર્યક્રમને સુદઢ કરવા સંયુકત સમીક્ષા	દર મહિને

C– MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત પોષણ, કાળજી, આરોગ્ય શિક્ષણ અને સ્વચ્છતા વિષે કાઉન્સેલિંગ

- બાળકોમાં ગ્રોથ ફોલ્ટરિંગ નાની ઉંમરે અને ઘણીવાર શરૂઆતના મહિનાઓમાં જ શરૂ થઈ જાય છે.

❖ **યોગ્ય પોષણ અને આરોગ્ય**

- કબો બાળકોને યોગ્ય પોષણ અને આરોગ્ય સારવાર તંદુરસ્ત બનાવવા માટે ખૂબ જરૂરી છે અને તેની પૂરી સમજ માતા/વાલીને હોય એ પણ અગત્યનું છે. તે માટે કાઉન્સેલિંગ ખૂબજ મહત્વનું પાસું છે.

❖ **નિયમિત કાઉન્સેલિંગ**

➡ આશા બહેનો અને આંગણવાડી કાર્યકર બન્ને દ્વારા વાલીનું વારંવાર નિયમિત કાઉન્સેલિંગ થવુ જરૂરી છે.

❖ **કાઉન્સેલિંગના નિયમો**

➡ વાલીને સમજ આપતી વખતે કાઉન્સેલિંગના નિયમો (મુસ્કુરાહટ મોડેલ)નો અમલ કરવાનું ભૂલશો નહીં.

કાઉન્સેલિંગના નિયમો (મુસ્કુરાહટ મોડેલ)

➡ મુસ્કુરાહટ હિંદી શબ્દ છે. તેની વિભાવના નીચે મુજબ છે

➡ મુ – મુસ્કુરાહટ (સ્મિત સાથે) અભિવાદન કરવું

➡ સ – સવાલ પૂછીને સમુદાયના લોકો પાસેથી તેમના આરોગ્ય સંબંધી સમસ્યાઓ અને પરિવર્તન આડે આવતી અડચણો અંગે માહિતી મેળવશે

➡ કુ – કુશળ, સારી આરોગ્ય વર્તણૂક અંગે તેમની જરૂરિયાત અનુસાર પૂરતી જાણકારી આપે

➡ રા – રાય એટલે કે નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશે. માતા કે વાલી પોતે જ નિર્ણય લઈ સકે તે સક્ષમ બને

➡ હા – હાલ એટલે કે સ્થિતિ સુધાર અંગે ચર્ચા કરશે. ખાસ કરીને કોઈ સવાલ હોય તો

➡ ટ – ટકાઉ અને સરળ સંબંધની આશા સાથે વિદાય લેશે

માતા/વાલીઓ સાથે નીચે જણાવેલ બાબતો પર સંપરામર્શ કરવું

➡ યોગ્ય આહારની પદ્ધતિઓ

- જન્મથી છ માસ સુધી માત્ર ને માત્ર સ્તનપાન (પાણી પણ નહિ)
- ઉપરી આહારની શરૂઆત (6 મહિના પછી)
- (સ્તનપાન (2 વર્ષ સુધી)
- આહારની ઘટ્ટતા, માત્રા અને વિવિધતાનું મહત્વ
- ઉંમર પ્રમાણે યોગ્ય આહાર અને સ્વચ્છતા
- સ્થાનિક રીતે ઉપલબ્ધ આહારની ગુણવત્તા અને પોષકતત્વોનો વધારો કરવો

➡ બિમારી સમય દરમ્યાન આહાર

➡ સામાન્ય બિમારીઓ જેવી કે ઝાડા વગેરેની સારવાર

➡ ગંભીર લક્ષણોની ઓળખ

➡ નખ સાફ કરવા અથવા કાપી નાખવા

➡ સ્વચ્છ પાણીનો પીવામાં ઉપયોગ, અંગત સ્વચ્છતા જાળવવી, હાથ ધોવા, શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવો, ઘરમાં અને ઘરની બહાર સ્વચ્છતા જાળવવી તથા આહારની સલામતીની પદ્ધતિઓ અપનાવવી.

સ્તનપાન અંગે સંપરામર્શ ના મુદ્દાઓ

➡ જન્મના એક કલાકમાં સ્તનપાનની શરૂઆત

➡ પ્રથમ ગાઢું, પીળું દૂધ (કોલસ્ટ્રમ) પીવડાવવા માટે વધુ ભાર મૂકવો.

➡ બાળકની માંગ પ્રમાણે વારંવાર સ્તનપાન કરાવો (દિવસમાં 8 થી 10 વાર). રાત્રે પણ બાળકને જરૂરીયાત મુજબ સ્તનપાન કરાવવું જોઈએ.

➡ બાળકની સ્તનપાન સમયની સ્થિતિ અને સ્તન સાથે વળગાડવાની સચોટ રીત પર વધુ ધ્યાન આપો.

➡ પ્રથમ છ માસ સુધી માત્ર અને માત્ર સ્તનપાન

MAM/MUW બાળકોના સમુદાય સ્તરે પોષણ વ્યવસ્થાપન

MAM/MUW બાળકો

- MAM બાળકોઃ આ બાળકોનું વજન તેમની ઊંચાઈ મુજબ ઓછું હોય છે, પરંતુ તેમને પગમાં સોજા હોતા નથી. (ઝેડ– સ્કોર પ્રમાણે પોષણ સ્તરઃ <–2 SD to ≥–3 SDના વચ્ચે)
- MUW બાળકો : આ બાળકોનું વજન તેમની ઉંમર માટે ઓછું હોય છે. વૃદ્ધિ ચાર્ટમાં પીળા રંગમાં દર્શાવાયેલા બાળકો આ શ્રેણીમાં આવે છે. (ઝેડ– સ્કોર પ્રમાણે પોષણ સ્તરઃ <–2 SD to >–3 SDના વચ્ચે)
- MAM અને MUW બાળકોને સમયસર યોગ્ય કાળજી અને સારવાર ન અપાય તો તેઓ અતિ ગંભીર કુપોષણ (SAM) નો શિકાર બની શકે છે
- જો આ બાળકોને સમયસર યોગ્ય કાળજી અને સારવાર મળે તો તેઓ ખૂબ જ ઝડપથી સ્વસ્થ થઈ શકે છે અને તેમનો વિકાસ અને વૃદ્ધિ ફરી પાટે ચડી શકે છે.

MAM અને MUW બાળકો માટે આંગણવાડી કેન્દ્રોમાં કાળજી અને સારવાર

- આંગણવાડી કેન્દ્રમાં નોંધણી : MAM અને MUW બાળકોને આંગણવાડી કેન્દ્રમાં નોંધણી કરાવવી.
- પોષણ : બાળકોને યોગ્ય પૂરક આહાર ગરમ નાસ્તો (હોટ કૂક મીલ) આપવામાં આવે. તેમને તેમની ઉંમર પ્રમાણે પોષક તત્વોથી ભરપૂર વૈવિધ્યસભર ખોરાક આપવાની પણ સલાહ આપવી.
- સંપરામર્શ (કાઉન્સેલીંગ) : બાળકની ઉંમર અને જરૂરિયાતોને ધ્યાનમાં રાખીને માતા
- સાથે કાઉન્સેલીંગ કરવામાં આવે છે. આ કાઉન્સેલિંગમાં સ્તનપાન, પૂરક આહાર, રોગોથી બચાવ, સ્વચ્છતા અને વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જેવા વિષયો આવરી લેવામાં આવે.
- સૂક્ષ્મ પોષક તત્વો : બાળકની જરૂરિયાત મુજબ સૂક્ષ્મ પોષક તત્વોની જરૂરિયાત આરોગ્ય સાથે રહીને પૂરી પાડવા માટે જરૂરી કામગીરી કરવી.
- નિયમિત તપાસ : બાળકોની દર મહિને વૃદ્ધિ માપન, આરોગ્ય તપાસ અને ફોલો–અપ કરવામાં આવે છે.

MAM/MUW બાળકોના માતા–પિતા અને કુટુંબના સભ્યો માટે કાઉન્સેલિંગ વિષયો

અનુક્રમ નંબર	વિષય
1.	વ્યક્તિગત સફાઈ અને સ્વચ્છતા
2.	જન્મ પછીના એક કલાકમાં માતાના ધાવણની શરૂઆત
3.	સ્તનપાનની યોગ્ય અને સાચી પદ્ધતિઓ
4.	બાળક 6 માસનું થાય ત્યાં સુધી માત્ર ને માત્ર સ્તનપાન
5.	6 માસથી નાના બાળકોની કાળજી અને પોષણ
6.	કાંગારૂ મધર કેર (માતા, પિતા અને પરિવારના સભ્યો માટે)
7.	સમયસર ઉપરી આહાર, ઉંમર અનુસાર ખોરાક અને ખોરાકમાં વૈવિધ્યતા
8.	વૃદ્ધિ માપન અને તેનું મહત્વ

9.	રસીકરણ
10.	બાળકોમાં બિમારી દરમિયાન આહાર વિશે
11.	કુપોષણ માટેના જવાબદાર કારણો અને બાળક – પરિવાર પર તેની અસરો
12.	ઉપલબ્ધ સંસાધનોમાંથી પૌષ્ટિક ખોરાક બનાવવો
13.	ખોરાકમાં ટી.એચ.આર. (ટેક હોમ રાશન) નો ઉપયોગ
14.	આઈ.સી.ડી.એસ. અને આરોગ્યની સેવાઓના લાભ લેવાના ફાયદા

MAM/MUW બાળકોના માતા–પિતાએ ધ્યાન આપવાના મુદ્દાઓ

- મમતા દિવસમાં સહભાગિતાઃ દર મહિને આંગણવાડી કેન્દ્ર અથવા પ્રાથમિક આરોગ્ય
- કેન્દ્ર/સબ સેન્ટર પર યોજાતા મમતા દિવસમાં બાળકનું રસીકરણ અને તપાસ કરાવવી.
- બાલ તુલા દિવસમાં સહભાગિતા : દર મહિને આંગણવાડી કેન્દ્ર પર યોજાતા 'બાલ તુલા' દિવસે બાળકનું વજન અને લંબાઈ/ઊંચાઈ માપ કરાવવું અને બંને પગમાં સોજાની તપાસ કરાવવી.
- તાત્કાલિક સારવારઃ જો બાળકને કોઈ પણ પ્રકારની તબીબી સમસ્યા જણાય, તો
- નજીકના પ્રાથમિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (PHC) અથવા સામુહિક આરોગ્ય કેન્દ્ર (CHC) પર આશા, ફિમેલ હેલ્થ વર્કર (FHW), ઓક્સિલરી નર્સ મિડવાઈફ (ANM), અથવા રજિસ્ટર્ડ બર્થ અને ડેથ ઑફિસર (RBD) ની મદદથી તાત્કાલિક સારવાર લેવી.
- સુપોષણ સંવાદમાં સહભાગિતા : દર મહિનાના પહેલા મંગળવારે આંગણવાડી કેન્દ્ર પર યોજાતા 'સુપોષણ સંવાદ'માં 6 મહિનાથી 2 વર્ષ સુધીના નાના બાળકોની માતાઓએ ભાગ લેવો જોઈએ અને બાળ ઉછેરને લગતા પ્રશ્નોની ચર્ચા દ્વારા માર્ગદર્શન મેળવવું જોઈએ.
- ચર્ચા/કાઉન્સેલિંગ : ચર્ચા/કાઉન્સેલિંગ દરમિયાન બાળકને ફરી તંદુરસ્ત બનાવવા માટે ખાસ ધ્યાન રાખવાની બાબતો, જેમ કે ઘરની અંદર અને આસપાસની સ્વચ્છતા, બાળકની સાથે બાળકની સંભાળ લેનાર અને રસોઈના વાસણોની સ્વચ્છતા પર ભાર આપવો.
- હાથ ધોવાની યોગ્ય પદ્ધતિ : MAM/MUW બાળકોને ચેપ લાગવાની શક્યતા ઘટાડવા માટે માતા અને પરિવારના સભ્યોએ હાથ ધોવાની સાચી પદ્ધતિ અને ક્યારે હાથ ધોવા તે સમજવું જરૂરી છે.
- નિયમિત સેવાઓનો લાભ : નિયમિત રીતે આંગણવાડી અને આરોગ્ય કેન્દ્રની સેવાઓનો લાભ લેવાથી બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસનું નિરીક્ષણ કરી શકાય છે અને સંપૂર્ણ રસીકરણ સુનિશ્ચિત કરી શકાય છે. કોઈ પણ તબીબી સમસ્યા જણાય તો તાત્કાલિક સારવાર કરાવવી જોઈએ કારણ કે MAM/MUW બાળકોમાં ચેપ લાગવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

C–MAM કાર્યક્રમ અંતર્ગત ભૂમિકા અને જવાબદારી

C–MAM કાર્યક્રમ

- SAM બાળકોની સારવાર એક વ્યક્તિની જવાબદારી નથી, તે એક સંયુક્ત પ્રયાસ છે. સફળ સારવાર માટે સમુદાય, આરોગ્ય કાર્યકરો, આઈ.સી.ડી.એસ. કાર્યકરો, પરિવાર અને સરકાર સહિત વિવિધ હિસ્સેદારોના સહયોગની જરૂર છે.
- આઈ.સી.ડી.એસ
- આરોગ્ય વિભાગ

C–MAM કાર્યક્રમમાં આંગણવાડી કાર્યકરની ભૂમિકા અને જવાબદારી

1. બાળકોના વિકાસનું નિરીક્ષણ અને માપણી :

- આંગણવાડી કેન્દ્ર પર બાળકોના વિકાસ માપવાના સાધનો જેમ કે વજન કાંટો અને ઊંચાઈ માપવાનું સાધન વ્યવસ્થિત રીતે કાર્યરત છે તેની ખાતરી કરવી.
- દર મહિનાના બીજા મંગળવારે અથવા ત્યારબાદના ત્રણ દિવસમાં, અને મમતા દિવસે 0 થી 5 વર્ષનાં બધા બાળકોના વજન અને ઊંચાઈ માપીને પોષણ ટ્રેકર એપ્લિકેશનમાં નોંધ કરવી.

2. કુપોષિત બાળકોની ઓળખ અને સારવાર :

- અતિ ગંભીર કુપોષિત (SAM) બાળકોની યાદી તૈયાર કરી, તે માહિતી આશા કાર્યકર અથવા બદો ને તાત્કાલિક આપવી જેથી બે દિવસમાં બાળકની તપાસ થઈ શકે અને જરૂર પડો આગળની સારવાર માટે રીફર કરી શકાય.
- આંગણવાડી કેન્દ્રમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પોષણયુકત આહાર (THR) ઉપલબ્ધ છે તેની ખાતરી કરવી.
- SAM અને અતિ ઓછું વજન ધરાવતા (SUW) બાળકો માટે ભૂખ પરીક્ષણ કરવું.
- ભૂખ પરીક્ષણમાં નિષ્ફળ જતાં બાળકો અથવા બંને પગમાં સોજા કે અન્ય કોઈ તબીબી જટિલતા ધરાવતા બાળકોને તાત્કાલિક નજીકના બાલ સેવા કેન્દ્ર/બાલ સંજીવની કેન્દ્ર અથવા આરોગ્ય કેન્દ્રમાં મોકલવા.
- કુપોષિત બાળકોની પોષણ જરૂરિયાતો 'C–MAM પ્રોટોકોલ' મુજબ આંગણવાડી કેન્દ્રમાં પૂરી કરવી.
- આશા અથવા ANM દ્વારા બાળકોને નિયમિત દવા મળે છે તેની ખાતરી કરવી.
- પગલું 6 માં નક્કી કરેલ દવા અને પોષક તત્વોનો ડોઝ બાળકને સમયસર મળે તેની ખાતરી કરવી અને આ બાબતે માતા–પિતાનું કાઉન્સેલિંગ કરવું.

3. રેકોર્ડ નિભાવવા અને ફોલોઅપ :

- ભારત સરકાર/રાજ્ય સરકાર દ્વારા સમયાંતરે નક્કી કર્યા મુજબના રેકોર્ડ/રજિસ્ટર ઓનલાઈન/ઓફલાઈન જાળવવા.
- દર 15 દિવસે SAM બાળકોની આશા કાર્યકર સાથે મળીને ઘરે મુલાકાત કરી, ફોલોઅપની કામગીરી કરવી.
- જરૂરિયાત મુજબ SAM બાળકોને એક C–MAM કાર્યક્રમ (આંગણવાડી કેન્દ્ર) થી બીજા C–MAM કાર્યક્રમ (આંગણવાડી કેન્દ્ર) માં દાખલ કરવા.

4. માતા–પિતાનું કાઉન્સેલિંગ અને શિક્ષણ :

- બાળકની માતા અથવા સંભાળ રાખનાર વ્યકિતનું શિશુ અને બાળકના આહારની પદ્ધતિઓ, સ્વચ્છતા, તજચ નો ઉપયોગ, સામાન્ય બીમારીઓની સારવાર વગેરે મુદ્દાઓ પર કાઉન્સેલિંગ કરવું.
- 6 મહિનાથી નાના શિશુઓ અને બાળકોમાં કાંગારુ મધર કેયર અને સ્તનપાન કરાવવાની યોગ્ય પદ્ધતિનું નિદર્શન કરવું.
- બાળકની સંભાળ રાખનાર વ્યકિત અથવા માતા–પિતા દ્વારા સલાહ મુજબ બાળકની કાળજી લેવાય છે તેની ખાતરી કરવી.
- પોતાના કાર્યક્ષેત્રના દરેક SAM/SUW બાળક 5 વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી સતત ફોલોઅપ અને કાઉન્સેલિંગ કરવું.

5. બાલ સેવા કેન્દ્ર/બાલ સંજીવની કેન્દ્ર (CMTC/NRC) સાથે સંકલન :

- CMTC/NRC કેન્દ્રમાંથી રજા આપવામાં આવેલ કુપોષિત બાળકોની C–MAM કાર્યક્રમમાં નોંધણી કરવી અને તેના પ્રોટોકોલ મુજબ સારવાર આપવી.

RKSK : રાષ્ટ્રીય કિશોરી સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ– 2014 :

- કિશોર / કિશોરી,તરૂણ / તરૂણીઓને લગતો કાર્યક્રમ(ઉંમર મર્યાદા :10-19 વર્ષ)
- ભારત વિશ્વનો **સૌથી યુવા દેશ** છે.

❖ **હેતુ :**

- આરોગ્ય શિક્ષણ, પોષણ શિક્ષણ, જાતિય શિક્ષણ, વ્યસનમૂકિત,નશાકારક દવાઓથી મુકિત, પોષણ સહાય, જાતિય રોગોથી બચાવ , બહેનોમાં માસિક સ્વાસ્થ્ય, ચેપી– બિનચેપી રોગોથી બચાવ, માસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવું
- RMNCH + A પ્રમાણે તમામ સારવાર

NIDDCP

- **નેશનલ આયોડીન ડેફીસીયન્સી ડીસઓર્ડર કન્ટ્રોલ પ્રોગ્રામ – 1992**
- **નેશનલ ગોઈટર કન્ટ્રોલ પ્રોગ્રામ– 1962**
- **આયોડીન (નોંધ :** આયોડીનની દૈનિક માત્રાની જરૂરિયાત પોષણ વિભાગમાં આપેલ છે.)
- આયોડિન મહત્વનું સુક્ષ્મ ખનીજ તત્વ છે.
- થાઈરોઈડ ગ્રંથિના અંતઃસ્ત્રાવના બંધારણ માટે અગત્યનું છે.
- **પ્રાપ્તિ સ્થાન :** ડુંગળી, દરિયાઈ ખોરાક, પીવાનું પાણી

આયોડીનની ઉણપથી થતાં રોગો

- ગોઈટર નામનો રોગ થાય છે.
- બાળકોમાં ઠીંગણાપણું જોવા મળે છે.
- IQ (બુદ્ધિઆંક) ઓછો જોવા મળે છે.
- સગર્ભા માતામાં ખામી સર્જાય તો મંદબુદ્ધિ વાળા બાળકો જન્મે, ગર્ભપાત થાય, મૃત જન્મ થાય, બાળક ખોડ–ખાંપણવાળું જન્મે, અધુરા માસે ડિલેવરી થાય, ઓછા વજનવાળું બાળક જન્મે.

અટકાયતી પગલા :

- આયોડીન યુકત મીઠું (આયોડાઈઝ સોલ્ટ)નો ઉપયોગ કરવો.
- ડબલ ફોર્ટીફાઈડ સોલ્ટ/સત્વ નમક (મીઠું 1gm + આયોડીન 40 µg + આયર્ન 1 mgm)
- આયોડાઈઝ ઓઈલ (તેલ) નો ઉપયોગ કરવો.

  –1 ml સ્નાયુમાં Inj. લેવાથી 4 Year સુધી ગોઈટર સામે રક્ષણ આપે છે.

  – 2 ml મોઢેથી લેવામાં આવે તો 2 Year સુધી ગોઈટર સામે રક્ષણ મળે છે.
- DEC (1-4 મિગ્રા દવા + આયોડીન યુકત નમક 1 kg) જે **ફાઈલેરીયા, હાથીપગો અને ગોઈટર સામે રક્ષણ** મળે.
- ગ્લોબલ આયોડીન ડેફીસીયન્સી ડીસઓર્ડર ડે – **21 ઓકટોબર**

આયોડીન ટેસ્ટીંગ :

- ઉત્પાદન વખતે **30 PPM** હોવું જોઈએ અને પેકીંગ, જથ્થાબંધ વેચાણ, રિટેઈલ વેચાણ બાદ ઉપભોકતા સુધી **15 PPM** પહોંચવું જોઈએ. (PPM: પાર્ટ્સ પર મીલીયન)

NHM

- NHM: નેશનલ હેલ્થ મિશન(રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય મિશન)– 2013
- NRHM : નેશનલ રૂરલ હેલ્થ મિશન(રાષ્ટ્રીય ગ્રામીણ સ્વાસ્થ્ય મિશન)–2005-2012
- NUHM : નેશનલ અર્બન હેલ્થ મીશન (રાષ્ટ્રીય શહેરી સ્વાસ્થ્ય મિશન)–2013
- NDHM : નેશનલ ડિજિટલ હેલ્થ મિશન – 2020

❖ **હેતુ :**

- માતામરણ ઘટાડવા **1/1000** જીવિત જન્મ સુધી ઘટાડવા.
- બાળમરણ ઘટાડવા 25 /1000 (1000 જીવિત જન્મે 25 કરતા વધુ બાળ મૃત્યુ ન થવા જોઈએ.)
- TFR - 2.1 કરતા નીચે લઈ જવો.(TFR: ટોટલ ફર્ટીલિટી રેટ)
- મેલેરીયા કેસ 1000 વ્યકિત દીઠ– 1 કરતા ઓછો હોવો જોઈએ.
- TB થી થતા મૃત્યુ ઘટાડવા.
- એનીમિયા મુકત ભારત –2022
- રકતપિતના કેસનો રેસિયો 10,000 ની વસતીએ 1 કરતા ઓછું હોવું જોઈએ.
- તમામ આરોગ્ય પ્રોગ્રામનું સંકલન અને સુવ્યવસ્થિત સંચાલન કરવું.
- આશાની નિમણૂક (2020થી આશાની નિમણૂક ઓનલાઈન પોર્ટલ e-HRMS-હ્યુમન રિસોર્સ મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ થકી થાય છે.)

ASHA : અધિકૃત કરેલ સામાજિક આરોગ્ય કાર્યકર (એક્રિડેટેડ સોશ્યિલ હેલ્થ એક્ટિવીસ્ટ)

- લાયકાત : 10 - Pass (સંજોગોવસાત 6 કે 8 ખાસ સુધી લઈ શકાય)
- વાતચીત અને નેતાગીરીના ગુણ હોવા જોઈએ.
- VHSN - વિલેઝ હેલ્થ સેનીટેશન એન્ડ ન્યુટ્રીશન કમીટી (ગ્રામિણ આરોગ્ય સેનિટેશન એન્ડ પોષણ સમિતિ)
- GSS (ગ્રામ સંજીવની સમિતિ) પ્રમુખ – સભ્ય સ્ત્રી(પંચાયત) મંત્રી – આશા વર્કર
- લગ્ન કરેલ અને વિધવા બહેનને પ્રાથમિકતા આપવી.
- ગ્રામ્ય લેવલે 1000 ની વસતીએ એક ASHAની નિમણૂક કરવી.

NPP - 2000 - નેશનલ પોપ્યુલેશન પોલીસી (રાષ્ટ્રીય વસતી અધિનિયમ)

- પ્રથમ નેશનલ પોલિસી–1983(સુધારેલ નેશનલ હેલ્થ પોલિસી–2002)
- વસતી વિસ્ફોટ એ ભારતની એક સમસ્યા છે.
- 2030 સુધીમાં ભારત ચીનને પાછળ રાખીને સૌથી વધુ વસતી ધરાવતો દેશ બનશે– UNO
- 2060 સુધીમાં ભારતની વસતી 165 કરોડ હશે. ત્યારબાદ વસતીમાં ઘટાડો જોવા મળશે– UNO
- TFR 2025 સુધીમાં 2.1 ની નીચે લઈ જવો.
- કોઈ સ્ત્રી પોતાની પ્રજનન વય દરમિયાન આપતી એવરેજ બાળજન્મને TFR કહે છે.
- રિપ્લેસમેન્ટ TFR લેવલ = 2.1 (અમે બે = અમારા બે) જન્મદર = મૃત્યુદર
- 2045 સુધીમાં વસતી સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવી.
- હાલ વસતી વધારો એ ઊંચા જન્મદરના લીધે, નહીં પણ સરેરાશ આયુષ્યમાં વધારાના લીધે થાય છે. (મૃત્યુદરમાં ઘટાડાને લીધે.)
- MMR - 100 કરતા નીચે લઈ જવો. (1 લાખમાંથી)

- IMR - 25 કરતા નીચે લઈ જવો.(1000 બાળકમાંથી)
- પ્રાથમિક એન્ડ માધ્યમિક શાળામાં ડ્રોપ આઉટ રેશિયો ઘટાડવો.
- 14 વર્ષ સુધી મફત અને ફરજીયાત શિક્ષણ આપવું.
- સ્ત્રીઓમાં લગ્નની ઉંમર 18 થી વધારીને 20 કરવી.
- લગ્નબાદ બે વર્ષ સુધી બાળક નહીં અને બે બાળક વચ્ચે 3 વર્ષનો ગાળો રાખવો.
- શિક્ષણનું ઊંચું પ્રમાણ ફર્ટીલીટી રેટ ઘટાડે છે.
- **ધર્મ પ્રમાણે ફર્ટીલીટી રેટ નીચે મુજબ છે.**

1. જૈન : 1.2 , 2. હિન્દુ : 2.1, 3. પારસી : < 1, 4. મુસ્લિમ : 2.6

- સંપૂર્ણ રસીકરણ કરવું.
- 100% – સંસ્થાકીય સુવાવડ કરાવવી.
- 0% ગૃહપ્રસૂતિનો ધ્યેય રાખવો.
- RCH- માતૃ બાળ આરોગ્ય સેવા સુદ્દઢ કરવી.
- STI, RTI, ચેપી / બિનચેપી રોગો ઘટાડવા.

NAM (નેશનલ આયુષ મિશન) :

- વિભાગની શરૂઆત : 2003
- મંત્રાલયની શરૂઆત : 2014
- AYUSH - આયુર્વેદિક, યોગા અને નેચરોપેથી, યુનાની સિદ્ધા, હોમીયોપેથી
- ભારતીય તબીબી શાખાઓનું સંકલન – ISM (ઈન્ડીયન સિસ્ટમ ઓફ મેડીસીન)
- **હેતુ :** ભારતની વિવિધ તબીબી શાખાઓમાં શિક્ષણ સંશોધન અને વિકાસ કરીને લોકોના આરોગ્યમાં સુધારો કરવો તેમજ બિનચેપી રોગોમાં ઘટાડો કરવો.

NNM : નેશનલ ન્યુટ્રીશન મિશન (પોષણ અભિયાન)

- **સૂત્ર :** સહી પોષણ – દેશ રોશન
- **શરૂઆત :** 8 March, 2018 માં વડાપ્રધાનશ્રી નરેન્દ્ર મોદીના હસ્તે રાજસ્થાનથી આતંરરાષ્ટ્રીય મહિલા દીનના દિવસે શરૂઆત કરવામાં આવી હતી.
- 1 થી 7 સપ્ટેમ્બર પોષણ સપ્તાહ તરીકે ઉજવાય છે.
- બાલવાડી(આંગણવાડી)ની શરૂઆત 1970માં SNP પ્રોગ્રામ સાથે થઈ હતી.
- **હેતુ :** સમગ્ર ભારતને 2022 સુધીમાં કુપોષણ મુકત કરવું.
- **લાભાર્થી :** 0 -6 વર્ષના બાળકો, તરૂણ, તરૂણીઓ, સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓ.
- **અમલીકરણ કરનાર વિભાગ :** WCD – વુમન એન્ડ ચાઈલ્ડ ડેવલોપમેન્ટ (મહિલા અને બાળવિકાસ વિભાગ)
  1) સ્ટંટીગ : લાંબા સમયના કુપોષણના લીધે કદમાં ઘટાડો અને ઓછી ઊંચાઈ. 2%
  2) અંડર ન્યુટ્રીશન : ઊંચાઈ,ઉંમર સામે ઓછું વજન BMI - 18.5 કરતા ઓછો. 2 %
  3) લો બર્થ વેઈટ : જન્મ સમયે 2.5 kg કરતા ઓછું વજન. 2%
  4) એનીમિયા : બાળકો, તરૂણાવસ્થા, સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓમાં. 3%

☛ **નોંધ:–** ઉપરોકત દરેક બાબતમાં અનુકમે 2%, 2%, 2% અને 3% નો ઘટાડો દર વર્ષે 3 વર્ષ સુધી કરવાનું આયોજન સૂચવે છે.

NPHCE : નેશનલ પ્રોગ્રામ ફોર હેલ્થ કેર ઓફ એલ્ડર– 2011

- લાભાર્થી : એલ્ડર, સિનિયર સીટીઝન (60 વર્ષ કરતા વધુ ઉંમર)
- ભારતની ટોટલ વસતીના 8.1% લોકો 60 કરતા વધુ વર્ષના છે.
- વૃદ્ધાવસ્થા અને તેની સમસ્યાઓ–ખાસ કરીને બિનચેપી રોગો જેવા કે ડાયાબિટિસ, હાઈપરટેન્શન, અંધાપો, બહેરાશ, સાંધાનો ઘસારો, કાર્ડીયોવાસ્કયુલર ડિસીઝ, (હાર્ટ એટેક, કેન્સર) માનસિક રોગો છે.
- વૃદ્ધાવસ્થામાં સૌથી સામાન્ય રોગ અંધાપો (મોતીયો) છે.
- 70 વર્ષ બાદ મૃત્યુ માટે સૌથી વધુ જવાબદાર કારણ હાર્ટ એટેક છે.

❖ **મેઈન્ટેનન્સ એન્ડ પ્રોટેકશન ઓફ પેરેન્ટ્સ એન્ડ સિનિયર સીટીઝન એકટ– 2007**

- ઈન્દિરા ગાંધી નેશનલ ઓલ્ડ એઈઝ પેન્શન સ્કીમ– 2007
- વૃદ્ધ લોકોની જાળવણી અને સંરક્ષણને લગતો કાયદો– 2007
- 65 વર્ષ કરતા વધુ ઉંમર અને BPL પરિવારના વૃદ્ધોને માસિક પેન્શન
- બિનચેપી રોગો અટકાયત :– કસરત, વ્યસન મુકિત જેવા કાર્યક્રમો દ્વારા વડીલોની સુખાકારીમાં વધારો કરવો.

ગુજરાત પોષણ અભિયાન–2020-22

❖ **શરૂઆત : 23-01-2020(દાહોદ થી મુખ્યમંત્રી વિજયભાઈ રૂપાણીના દ્વારા)**

- **હેતુ :** સમાજમાંથી ખાસ કરીને બાળકો, કિશોરીઓ, સગર્ભા અને ધાત્રી માતાઓમાં કુપોષણ અને એનીમિયા નાબૂદ કરવા, પોષણનું લેવલ સુધારવું,લોબર્થ વેઈટ(LBW) ઘટાડવા. આમ કુપોષણના લીધે થતી માંદગી અને મૃત્યુ ઘટાડવા અને અટકાવવા.

❖ **એનીમિયાનું પ્રમાણ :**

- 0 થી 6 વર્ષના બાળકોમાં 80%
- 15 થી 19 વર્ષની કિશોરીઓમાં 69%
- 19 થી 49 વર્ષની સ્ત્રીઓમાં 65%
- ANC સ્ત્રીઓમાં 63%

❖ **ટાર્ગેટ :**

- એનીમિયા મુકત ભારત–2022
- કુપોષણ મુકત ભારત–2022

NSSK : (નવજાત શિશુ સુરક્ષા કાર્યક્રમ)

- **શરૂઆત : Sep. 2009 :** ભારત સરકારના કેબિનેટ કક્ષાના આરોગ્ય મંત્રી ગુલામ નબી આઝાદના હસ્તે.
- **હેતુ :** PHC, CHC, કક્ષાએ પેરામેડીકલ સ્ટાફને નવજાત શિશુની બેઝીક સારસંભાળ માટેની ટ્રેનીંગ આપીને બાળમૃત્યુ દરમાં ઘટાડો કરવો.

❖ **ટાર્ગેટ :**

- બેઝીક ન્યુ બોર્ન કેર (નવજાત શિશુની પાયાની સારવાર– સાર સંભાળ) જેવી કે બાળકને ચેપ લાગતો અટકાવવો, હાઈપોથર્મિયા (ઠંડુ પડી જતું અટકાવવું) બાળકના શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવું.
- બર્થ એસ્ફેકસીયામાં પુનઃશ્વસનની શરૂઆત કરવી. (બર્થ એસ્ફેકસીયા : – જન્મ સમયે બાળકમાં શ્વસનનો અભાવ)

- વહેલાસર બાળકને B.F.(બેસ્ટ ફિડીંગ)ની શરૂઆત કરાવવી.
- ટ્રાન્સપોર્ટેશન દરમિયાન બાળકને આરોગ્ય સેવા પુરી પાડવી.
- PHC લેવલ પર NBCC (ન્યુ બોર્ન કેર કોર્નર)
- CHC લેવલ પર ન્યુ બોર્નસ્ટેબીલાઈઝેશન યુનિટ (NBSU)
- DHC લેવલ પર ન્યુબોર્ન કેર યુનિટ / NICU ની સ્થાપના કરવી.

KMGA - 5 : કુપોષણ મુકત ગુજરાત મહા અભિયાન

- **શરૂઆત :** આરોગ્ય અને મહિલા એન્ડ બાળ વિકાસ મંત્રાલયના સંકલનથી-2015માં

  2015 - KMGA - 1 તબક્કો 2016 - KMGA - 2 તબક્કો
  2017 - KMGA - 3 તબક્કો 2018 - KMGA - 4 તબક્કો
  2019 - KMGA - 5 તબક્કો 2020 - ગુજરાત પોષણ અભિયાન

❖ **હેતુ :**

- ગુજરાતને કુપોષણ મુકત બનાવવું. (કુપોષણ મુકત ભારત : 2022)
- સ્ટંટીંગ : ઉમર પ્રમાણે ઓછી ઊંચાઈ (ગુજરાતમાં 38% બાળકો સ્ટંટીંગ છે.)
- વાસ્ટીંગ : ઊંચાઈ પ્રમાણે ઓછું વજન (ગુજરાતમાં 26% બાળકો વાસ્ટીંગ છે.)
- અંડર વેઈટ : ઉમર પ્રમાણે ઓછું વજન (ગુજરાતમાં 39% બાળકો અંડર વેઈટ છે.)
- 0 to 6 વર્ષના 63% બાળકો એનીમિયા ગ્રસ્ત છે.
- 15 to 49 વર્ષની 65% બહેનો એનીમિયા ગ્રસ્ત છે.
- ભારતમાં 34 કરોડ લોકો ગરીબ છે.
- ભારતમાં સરેરાશ 20 કરોડ ભૂખમરાથી પીડાય છે.
- દર વર્ષ સરેરાશ 10 લાખ બાળકો કુપોષણના લીધે મૃત્યુ પામે છે.
- 3.5 કરોડ બાળકો શાળાએ ન જઈ શકતા ભિખારી કે બાળ મજૂર બને છે.

❖ **0 - 5 વર્ષના બાળકોની આશા / આંગણવાડી વર્કર દ્વારા પ્રારંભિક તપાસ 3 મુદ્દાઓના આધારે :**

1. ઊંચાઈ/લંબાઈ પ્રમાણે વજન – **Z સ્કોર < - 3SD**
2. ડાબા બાવડાના મધ્યભાગનો ઘેરાવો **11.5 cm** કરતા ઓછો હોય.
3. બંને પગે સોજા હોય.

- ઉપરોકતમાંથી એક/બે/ત્રણે બાબત હોય તેવા બાળકને SAM (સિવિયર એકયૂટ માલન્યુટ્રીશન) અતિ ગંભીર કુપોષિત કહે છે.

❖ **ભૂખ પરિક્ષણ ટેસ્ટ (એપેટાઈટ ટેસ્ટ) :**

- બાળકને વાલીના ખોળામાં આરોગ્ય કાર્યકરના નિરીક્ષણ હેઠળ શાંત વિસ્તારમાં પીવાના ચોખ્ખા પાણી સાથે "બાલ અમૃતમ્" 92 gm (RUTF) (રેડી ટૂ યુઝ થેરાપેટીક ફુડ) ખાવા માટે આપવું. જો બાળક મિનિમમ બે ચમચી જેટલું બાલ અમૃતમ (ફુડ પેકટ) ખાઈ શકે તો મતલબ કે તેની એપેટાઈટ ટેસ્ટ પાસ છે. જો બિલકુલ ન ખાઈ શકે તો એપેટાઈટ ટેસ્ટ ફેઈલ છે.
- બાલ અમૃતના 1 પેકેટમાંથી 500 કિલો કેલેરી મળે છે.
- MFG(પેકિંગ તારીખ) થી 1 Year સુધીમાં વાપરી નાખવું.
- ઉનાળાની સીઝનમાં 6 માસ સુધીમાં વાપરી નાખવું.
- પેકેટ ખોલ્યા બાદ 24 કલાક સુધીમાં વાપરી શકાય.

NPPCF : નેશનલ પ્રોગ્રામ ફોર પ્રિવેન્શન એન્ડ કન્ટ્રોલ ઓફ ફલોરોસીસ– 2014 (મિનિસ્ટ્રી ઓફ પેયજળ)

- ફલોરાઈડ નામના ખનીજ તત્વના પીવાના પાણીમાં વધુ પડતા પ્રમાણના લીધે થાય છે.
- ફલોરીનની સામાન્ય માત્રા 0.5 - 1 mg / liter
- પ્રકાર : દાંતનો ફલોરોસીસ, કંકાલતંત્રનો ફલોરોસીસ
- દરિયાકાંઠાના વિસ્તારના (રાજૂલા–જાફરાબાદ)માં વધુ જોવા મળે છે.
- ફલોરાઈડ / ફલMZLGGL ઉણપથી ડેન્ટલ કેરી (દાતનું ખવાણ) નામનો રોગ થાય છે.

☛ **નોંધ :–**

- RBSK : Feb - 2014
- અટલ સ્નેહ (સ્ક્રીનીંગ ઓફ ન્યુબોર્ન ફોર એન્હાન્સમેંટ ઓફ હેલ્થ)
- SNEH: 25-12-2016 : અટલ બિહારી બાજપાઈનો 92મો જન્મદિવસ
- BCCSP : 2015 (Breast and Cervical Cancer Screening Programme)
- Village and Health Nutrition Comitee - 2007
- GSS : 2012
- VHSN : Village Health Sanitation Nutrition Comitee - 2012

બાલવાડી(આંગણવાડી)ન્યુટ્રીશિયન પ્રોગ્રામ–1970

- **લાભાર્થી :** 3 થી 6 વર્ષના બાળકો
- **લાભ :** 300 દિવસ સુધી 300 કિલો કેલેરી + 10 થી 12 ગ્રામ પ્રોટીન ધરાવતું મિલ + પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ આપવામાં આવે છે.

PANKHUDI (પંખુડી) ડિજિટલ પોર્ટલ

❖ **પ્રસ્તાવના (Introduction) :-**

- ICDS (સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા) અંતર્ગત "પંખુડી" (Pankhudi) એ ભારત સરકારના મહિલા અને બાળ વિકાસ મંત્રાલય દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલું એક નવું ડિજિટલ પ્લેટફોર્મ છે. આ પોર્ટલ આંગણવાડી અને મહિલા કલ્યાણની પ્રવૃત્તિઓને આધુનિક બનાવવાનું લક્ષ્ય ધરાવે છે.

❖ **પોર્ટલનો મુખ્ય હેતુ (Key Objectives) :–**

- સિંગલ – વિન્ડો સિસ્ટમ : આ એક એવું પ્લેટફોર્મ છે જયાં સરકાર, NGO અને CSR (કોર્પોરેટ સોશિયલ રિસ્પોન્સિબિલિટી) એકસાથે મળીને કામ કરી શકે છે.
- સહયોગ અને ભાગીદારી : ખાનગી સંસ્થાઓ અને સરકાર વચ્ચે સેતુ બનાવીને સેવાઓને વધુ મજબૂત બનાવવી.
- પારદર્શિતા : ડિજિટલ માધ્યમથી કામગીરીમાં પારદર્શિતા અને વિશ્વાસ વધારવો.

❖ **કાર્યક્ષેત્રો (Focus Areas) :-**

- આ પોર્ટલ મુખ્યત્વે નીચેના પાંચ સ્તંભો પર કામ કરે છે :
- પોષણ (Nutrition) : બાળકો અને માતાઓના સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો.
- ECCE : આંગણવાડીના બાળકો માટે પૂર્વ – પ્રાથમિક શિક્ષણ.

- ➡ બાળ સુરક્ષા : બાળકોના અધિકારોનું રક્ષણ.
- ➡ આરોગ્ય તપાસ : આંગણવાડી સ્તરે આરોગ્ય સુવિધાઓ.
- ➡ મહિલા સશક્તિકરણ : મહિલાઓના આર્થિક અને સામાજિક વિકાસ માટે સહાય.

❖ **આંગણવાડી અને અધિકારીઓ માટે ઉપયોગિતા :–**

- ➡ આંગણવાડી કેન્દ્રોમાં જરૂરી સાધન – સામગ્રી કે અન્ય માળખાગત સુવિધાઓ માટે CSR ફંડિગ મેળવવામાં સરળતા રહેશે.
- ➡ ગુજરાત જેવા સક્રિય રાજયોમાં ICDS યોજનાઓને વધુ વેગ મળશે.
- ➡ CDPO અને અન્ય અધિકારીઓ આ પોર્ટલ દ્વારા સંસ્થાઓ પાસેથી યોગ્ય સહયોગ અને ગ્રાન્ટ મેળવી શકશે.

❖ **નિષ્કર્ષ :–**

- ➡ "પંખુડી" પોર્ટલ એ ટેકનોલોજીના માધ્યમથી છેવાડાના બાળકો અને મહિલાઓ સુધી સરકારી અને ખાનગી સેવાઓ પહોચાડવાનું એક સશકત માધ્યમ છે.

❖ **યોજનાનું નામ : વહાલી દિકરી યોજના**

યોજનાનો હેતુ	સમાજમાં દિકરીઓની આર્થિક–સામાજિક સ્થિતિ મજબૂત કરવા, દિકરીઓના જન્મદરમાં વધારો કરવા, શિક્ષણમાં ડ્રોપઓઉટ રેશિયો ઘટાડવા, બાળલગ્ન પ્રથા અટકાવવા તેમજ સમાજમાં સ્ત્રીઓના સ્થાન મજબૂત કરવા
યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજય પુરસ્કૃત ?	રાજય પુરસ્કૃત
યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા	૧. દંપતિની પ્રથમ ત્રણ સંતાનો પૈકીની તમામ દિકરી ૨. દંપતિની (પતિ–પત્નીની સંયુકત) 2,00,000/– કે તેથી ઓછી હોવી જોઈએ. વાર્ષિક આવક રૂા.2,00,000
યોજના હેઠળ મળવા પાત્ર લાભ	દિકરીને પહેલા ધોરણમાં પ્રવેશ વખતે ૪૦૦૦ રૂપિયાની સહાય. 9 મા ધોરણમાં પ્રવેશ વખતે રૂા. ૬૦૦૦ની સહાય, ૧૮ વર્ષની ઉંમરે ઉચ્ચ શિક્ષણ તેમજ લગ્ન માટે કુલ ૧ લાખ રૂપિયાની સહાય આપવામાં આવશે.
યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પુરાવા	1. લાભાર્થી દિકરીના માતા–પિતાના નામનો સંયુકત આવક (રૂા. 2 લાખ) અંગેનો (મામલતદાર/ચીફ ઓફિસર તાલુકા વિકાસ અધિકારી/તલાટી કમ મંત્રી)નો આવકનો દાખલો 2. લાભાર્થી દિકરીના માતા–પિતાની ઉંમર અંગેનો પુરાવો–શાળા છોડયાનું પ્રમાણપત્ર અથવા જન્મનો દાખલો. 3. લાભાર્થી દિકરીના માતા–પિતાના લગ્નનું નોંધણી પ્રમાણપત્ર.4. લાભાર્થી દિકરીના પિતાના આધાર કાર્ડની નકલ. 5. લાભાર્થી દિકરીના માતા આધાર કાર્ડની નકલ 6. લાભાર્થી દિકરીના આધાર કાર્ડની નકલ. 7. અરજદારના રેશનકાર્ડની નકલ. 8. લાભાર્થી દિકરીના જન્મના

	પ્રમાણપત્રની નકલ. 9. નિયત મુજબનું સ્વઘોષણા (સેલ્ફ ડીકલેરેશન ફોર્મ) 10, અગાઉના તમામ સંતાનના જન્મના પ્રમાણપત્રની નકલ. 11. લાભાર્થી દિકરી અથવા માતા–પિતાના બેંક ખાતાની પાસબુકની નકલ.
અરજીપત્રકનો નમુનો	જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીની કચેરી ખાતે ઉપલબ્ધ છે તથા મહિલા અને બાળ વિકાસની વેબસાઈટ પર પણ ઉપલબ્ધ છે.
યોજના અમલી કરનાર કચેરીનું નામ અને મંજૂર કરનારનો હોદો	જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીની કચેરી–જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારી
અરજી કરવાની રીત (ઓનલાઈન /ઓફલાઈન)	ઓનલાઈન ડિજિટલ ગુજરાત મારફત
ઓનલાઈન હોય તો લિક તથા વેબસાઈટની વિગત	ડિજિટલ ગુજરાત પોર્ટલ
અરજી કઈ કચેરી ખાતે કરવાની રહેશે	શાખા દ્વારા આપેલ સુધારા મુજબ
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી જિલ્લા કચેરીનું નામ અને જિલ્લા અધિકારીનો હોદો	જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીની કચેરી– જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારી
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી તાલુકા કચેરીનું નામ અને તાલુકા અધિકારીનો હોદો	તાલુકા મામલતદારની કચેરી, મામલતદાર
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી ગ્રામ્ય કચેરીનું નામ અને ગ્રામ્ય અધિકારીનો હોદો	ગ્રામ પંચાયત – V.C.E.
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સંબંધિત ખાતાના વડાની કચેરીનું નામ અને હોદો	નિયામકશ્રી (મહિલા કલ્યાણ), કમિશનર મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, ગાંધીનગર
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સરકારશ્રીના વિભાગનું નામ	મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ

❖ **યોજનાનું નામ : બેટી બચાવો બેટી પઢાવો યોજના**

યોજનાનો હેતુ	**દિકરીઓના ઘટતા જતા કન્યા જન્મદરને અટકાવવો અને કન્યા શિક્ષણ અને સલામતી પૂરી પાડવી.**
યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?	કેન્દ્ર પુરસ્કૃત (100%).
યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા	સમગ્ર સમુદાય
યોજના હેઠળ મળવા પાત્ર લાભ	બાળ જાતિદરમાં સુધારો, દિકરી જન્મને પ્રોત્સાહન, દિકરીઓને પૂરતું શિક્ષણ અને સુરક્ષા અંગેના જાગૃતિ કાર્યક્રમો

યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પુરાવા	આ સેવાનો લાભ લેવા માટે કોઈ પુરાવા રજુ કરવાની જરૂર નથી.
અરજીપત્રકનો નમુનો	આ માટે કોઈ પણ પ્રકારની અરજી કરવાની જરૂર રહેતી નથી
યોજના અમલી કરનાર કચેરીનું નામ અને મંજૂર કરનારનો હોદો	નિયામકશ્રી, કમિશનર મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, બ્લોક નં. 20. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
અરજી કરવાની રીત (ઓનલાઈન /ઓફલાઈન)	-
ઓનલાઈન હોય તો લિક તથા વેબસાઈટની વિગત	-
અરજી કઈ કચેરી ખાતે કરવાની રહેશે	-
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી જિલ્લા કચેરીનું નામ અને જિલ્લા અધિકારીનો હોદો	જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારીની કચેરી – જિલ્લા મહિલા અને બાળ અધિકારી
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી તાલુકા કચેરીનું નામ અને તાલુકા અધિકારીનો હોદો	–
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી ગ્રામ્ય કચેરીનું નામ અને ગ્રામ્ય અધિકારીનો હોદો	–
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સંબંધિત ખાતાના વડાની કચેરીનું નામ અને હોદો	નિયામકશ્રી (મહિલા કલ્યાણ) મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી ગાંધીનગર
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સરકારશ્રીના વિભાગનું નામ	મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ

❖ **યોજનાનું નામ : પૂર્ણા યોજના**

યોજનાનો હેતુ	**કિશોરીઓના પોષણ અને આરોગ્યની સ્થિતિમાં સુધારો લાવવો, નાની ઉંમરે લગ્ન થતા અટકાવવા તે ઉપરાંત કિશોરીઓના જીવન કૌશલ્ય, સોશિયલ મીડિયા, વ્યવસાયિક કુશળતા અને કાયદાકીય જ્ઞાનમાં વધારો કરવો તેમજ જાહેર સેવાઓની મુલાકાત કરાવવી, જેથી તેઓ સક્ષમ, સ્વાવલંબી અને આત્મનિર્ભર બની શકે.**
યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?	રાજ્ય પુરસ્કૃત
યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા	આંગણવાડી કેન્દ્ર પર નોંધાયેલ 15–18 વર્ષની શાળાએ ન જતી કિશોરી. 15–18 વર્ષની શાળાએ જતી કિશોરી
યોજના હેઠળ મળવા પાત્ર લાભ	પૂર્ણાશકિત (1 કિલો) 4 પેકેટ દર માસનાં ચોથા મંગળવારે દર માસે કિશોરીઓનું પોષણ સ્તર જાણવા માટે વજન અને ઊંચાઈ માપી બી.એમ.આઈ કઢાવવામાં આવે છે. હિમોગ્લોબિન દર 3 માસે હિમોગ્લોબિનનું સ્તર ચકાસવામાં આવે છે. (હેલ્થ સાથે સંકલન કરી) દર બુધવારે આર્યન અને ફોલીક એસિડ (આઈ.એફ.એ.)ની ગોળી આરોગ્ય તપાસ અને રેફરલ સેવા કૃમિ નાશક એલ્બેન્ડાઝોલ ગોળી (દર 6 મહિને) ફેબ્રુઆરી અને ઓગસ્ટ મહિનામાં આપવામાં આવે છે. રસીકરણ – ટેટનસ ઈજેક્શન – 10 અને 15 વર્ષે કિશોરીઓને પોષણ અને આરોગ્યને વિશે શિક્ષણ આપવું (પ્રજનન અને જાતીય આરોગ્ય (બચકજ) તથા કુટુંબ કલ્યાણ વિશે અને બાળકોની કાળજી લેવા બાબતે સલાહ અને માર્ગદર્શન) શાળા પુન : પ્રવેશ માટે પ્રોત્સાહન જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ અને સરકારી વિવિધ યોજનાઓ અને કાયદાઓ વિશે જાણકારી આપવી આંગણવાડી કેન્દ્ર પર મહિનાના દર ચોથા મંગળવારે થીમ આધારિત પૂણાં દિવસની ઉજવણી
યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પુરાવા	કોઈ પણ પુરાવાની જરૂર નથી.

અરજીપત્રકનો નમુનો	-
યોજના અમલી કરનાર કચેરીનું નામ અને મંજૂર કરનારનો હોદો	નિયામકશ્રી, સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના – કમિશનરશ્રી મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી, બ્લોક નં. 20, ડૉ. જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર
અરજી કરવાની રીત (ઓનલાઈન /ઓફલાઈન)	ઓફલાઈન
ઓનલાઈન હોય તો લિંક તથા વેબસાઈટની વિગત	-
અરજી કઈ કચેરી ખાતે કરવાની રહેશે	આંગણવાડી કેન્દ્ર
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી જિલ્લા કચેરીનું નામ અને જિલ્લા અધિકારીનો હોદો	પ્રોગ્રામ ઓફિસરશ્રી, આઈ.સી.ડી.એસ
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી તાલુકા કચેરીનું નામ અને તાલુકા અધિકારીનો હોદ્દો	તાલુકા બાળ વિકાસ યોજના અધિકારીશ્રીની કચેરી
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી ગ્રામ્ય કચેરીનું નામ અને ગ્રામ્ય અધિકારીનો હોદ્દો	આંગણવાડી કેન્દ્ર
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સંબંધિત ખાતાના વડાની કચેરીનું નામ અને હોદ્દો	કમિશનર મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી– સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના નિયામકશ્રી
રાજ્ય કક્ષાએ લાગુ પડતા સરકારશ્રીના વિભાગનું નામ	મહિલા અને બાળ વિકાસ વિભાગ

❖ **યોજનાનું નામ : માતા યશોદા એવોર્ડ**

યોજનાનો હેતુ	**આંગણવાડીમાં કાર્યરત આંગણવાડી કાર્યકર આગણવાડી બાળકોમાં સારા સંસ્કારનું સિંચન કરે છે અને તેમનામાં સારા સ્વાસ્થ્યનો પાયો નાખે છે. આંગણવાડી કાર્યકર અને તેડાગરની શ્રેષ્ઠ કામગીરીને બિરદાવવા માટે માતા યશોદા એવોર્ડ આપવામાં આવે છે. વર્ષ . 2020–21થી મુખ્ય સેવિકા બહેનને પણ શ્રેષ્ઠ કામગીરી માટેનો એવૉર્ડ એનાયત કરવાનો નિર્ણય ગુજરાત રાજ્ય સરકારશ્રી દ્વારા હાથ ધરવામાં આવેલ છે.**

યોજના કેન્દ્ર પુરસ્કૃત છે કે રાજ્ય પુરસ્કૃત ?	રાજ્ય પુરસ્કૃત
યોજનાનો લાભ લેવા માટે લાભાર્થીની પાત્રતા	જિલ્લામાં શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરેલી હોય તેવી મુખ્ય સેવિકા આંગણવાડી કાર્યકર અને તેડાગર બહેનની પસંદગી કરવામાં આવે છે.
યોજના હેઠળ મળવા પાત્ર લાભ	મુખ્ય સેવિકા બહેનને રાજ્ય કક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 61,000 તથા જિલ્લા કક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. ૪૧,૦૦૦ની રકમ આપવામાં આવે છે જયારે આંગણવાડી કાર્યકરને રાજય કક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 51000 જિલ્લા કક્ષાના એવોર્ડ માટે રૂ. 31,000 અને ઘટક કક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 21,000 આંગણવાડી તેડાગરને રાજ્યકક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 31,000 જિલ્લા કક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 21,000 અને ઘટકક્ષાના એવૉર્ડ માટે રૂ. 11,000 ની રકમ આપવામાં આવે છે. યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પુરાવા એવોર્ડ એપ્લીકેશન દ્વારા ડેટાબેઈઝ મેળવવામાં આવે છે.
યોજનાનો લાભ મેળવવા રજુ કરવાના પુરાવા	માતા યશોદા એવોર્ડ એપ્લીકેશન દ્વારા ડેટાબેઈઝ મેળવવામાં આવે છે.
અરજીપત્રકનો નમુનો	-
યોજના અમલી કરનાર કચેરીનું નામ અને મંજૂર કરનારનો હોદો	નિયામકશ્રી, સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના
અરજી કરવાની રીત (ઓનલાઈન /ઓફલાઈન)	ઘટક કક્ષાએથી બાળ વિકાસ યોજના અધિકારીશ્રી દ્વારા શ્રેષ્ઠ કામગીરી કરતા આંગણવાડી કાર્યકર અને તેડાગરનાં નોમિનેશન જિલ્લા કક્ષાએથી ચકાસણી કર્યા બાદ કમિશનરશ્રી, મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરીએ મોકલી આપવામાં આવે છે અને ત્યાં તેમના ઈન્ટરવ્યુની પ્રક્રિયા હાથ ધરી માતા યશોદા એવૉર્ડના નોમિનેશન ફાઈનલ કરવામાં આવે છે.
ઓનલાઈન હોય તો લિક તથા વેબસાઈટની વિગત	માતા યશોદા એવોર્ડ https://myaward – wcd.gujarat.gov.inq
અરજી કઈ કચેરી ખાતે કરવાની રહેશે	નોમિનેશન જિલ્લા કક્ષાએથી ચકાસણી કર્યા બાદ કમિશનરશ્રી, મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરીએ મોકલી આપવામાં આવે છે અને ત્યાં તેમના ઈન્ટરવ્યુની પ્રક્રિયા હાથ ધરી માતા યશોદા એવૉર્ડના નોમિનેશન ફાઈનલ કરવામાં આવે છે.

યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી જિલ્લા કચેરીનું નામ અને જિલ્લા અધિકારીનો હોદો	મહિલા અને બાળ વિકાસની કચેરી (ઘટક કક્ષાએ) (આઈસીડીએસ)
યોજના અમલીકરણ થતી હોય તેને લાગુ પડતી તાલુકા કચેરીનું નામ અને તાલુકા અધિકારીનો હોદ્દો	જિલ્લા પ્રોગ્રામ ઓફિસરશ્રી (આઈસીડીએસ)

Shree Yuva Career Academy
Bhavnagar
सत्यमेव जयते
YUVA

જ્યારે સવાલ આપની કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વશ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખવો

YUVA Digital Class

Learn Anytime Anywhere







- શું તમે ઘરે બેઠા સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાની તૈયારી કરવા માંગો છો ?
- શું આર્થિક અગવડતાના કારણે તમે મોટા શહેરોમાં કે નામાંકિત એકેડમીમાં તૈયારી કરવા જઈ શકતા નથી ?
- શું તમે પ્રાઈવેટ નોકરી કરો છો ? સાથે સરકારી નોકરીની તૈયારીઓ કરવી છે પણ સમય મળતો નથી.
- શું ચાલુ કોલેજ કે અભ્યાસ સાથે પરીક્ષાની તૈયારી કરવી છે ?
- શું તમે એક ગૃહિણી છો ? ઘર-પરિવારની જવાબદારીઓ નિભાવવાની સાથે સરકારી નોકરી મેળવવાનું સ્વપ્ન સેવો છો ?
- શું આપ દિવ્યાંગ છો ? અને ઘર બેઠા તૈયારી કરવા માંગો છો ?

યુવા ડિજિટલ કલાસ લાવી રહ્યું છે....

આપના અનુકૂળ સમયે, ઓછા ખર્ચે, શ્રેષ્ઠ ફેકલ્ટી દ્વારા શિક્ષણ મેળવવાની ઉત્તમ તક

બેચ પેકેજ (રેકોર્ડેડ /ઓનલાઈન)

- MPHW/FHW/SI
- પંચાયત મંત્રી/ કલાર્ક
- બિનસચિવાલય
- જનરલ વર્ગ-૩
- નાયબ ચીટનીસ
- મુખ્ય સેવીકા
- ગ્રામ સેવક
- સ્ટાફ નર્સ
- આર્મી, રેલવે
- લોકરક્ષક
- ફોરેસ્ટ
- PSI



સબજેકટ પેકેજ (રેકોર્ડેડ /ઓનલાઈન)

- ગુજરાતી વ્યાકરણ
- અંગ્રેજી વ્યાકરણ
- ગણિત-રિઝનિંગ
- સાંસ્કૃતિક વારસો
- બેઝીક ગણિત
- હેલ્થ સ્પેશ્યલ
- ભુગોળ
- કોમ્પ્યુટર
- કાયદો
- વિજ્ઞાન
- પંચાયતીરાજ
- બંધારણ

Shree Yuva Career Academy Bhavnagar સત્યમેવ જયતે YUVA

સત્યમેવ જયતે

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી

Step to Real World

YouTube

90 16 80 80 18

શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે, કામિનિયાનગર, સિદસર રોડ, ભાવનગર.

ગુજરાતની સૌથી વિશ્વસનીય અને નામાંકિત સંસ્થા

Shree Yuva Career Academy Bhavnagar

સત્યમેવ જયતે

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી

Step to Real World

બિનસચિવાલય, પંચાયત મંત્રી, સિનિયર કલાર્ક, જુ.કલાર્ક, તલાટી, લોકરક્ષક, ફોરેસ્ટ, હાઇકોર્ટ,હેલ્થ
GPSC, PSI, ASI, CONSTABLE, HTAT, TET, CLERK
આર્મી, રેલવે, પોસ્ટ જેવી સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની સંપૂર્ણ ઓનલાઇન/ઓફલાઇન તૈયારી કરાવતી સંસ્થા

ડિજિટલ માધ્યમ દ્વારા શિક્ષણ

જ્યારે સવાલ આપની કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહીં, સર્વશ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખવો



- મર્યાદિત સંખ્યા સાથે દરેક વિષયોનું પાયાથી ગુણવત્તાસભર શિક્ષણ
- અનુભવી અને નિષ્ણાંત ફેકલ્ટી દ્વારા શિક્ષણ, માર્ગદર્શન અને મોટીવેશન
- અંગ્રેજી અને ગણિત જેવા અઘરા વિષયો માટે ખાસ વધારાના વર્ગોનું આયોજન
- અનુભવી અને નિષ્ણાંત ફેકલ્ટી દ્વારા તૈયાર કરેલ ગુણવત્તાસભર મટીરિયલ્સ
- પ્રેકટીસ અને પરફેકશન માટે ઓફલાઇન (O.M.R)/ઓનલાઇન ટેસ્ટ
- ડેઇલી, વિકલી, મંથલી ટોપિક વિષય અને મોડલપેપર દ્વારા સ્વમુલ્યાંકન માટે ટેસ્ટ સિરીઝ
- જરૂર જણાયે વિદ્યાર્થી અને વાલી સાથે પરિણામના વિશ્લેષણ આધારે વ્યકિતગત માર્ગદર્શનની ચર્ચા
- ડિફીકલ્ટી સોલ્યુશન માટે ફેકલ્ટી દ્વારા વિષયનું વ્યકિતગત માર્ગદર્શન
- ખુબ જ વ્યાજબી ફિ ધોરણ અને નિઃશુલ્ક રીડીંગ રૂમ તથા લાઇબ્રેરીની સુવિધા
- સમયાંતરે વિવિધ ક્ષેત્રના શિક્ષણ સાથે સંકળાયેલા મહાનુભવો દ્વારા મોટીવેશન કાર્યક્રમ
- બહાર ગામના વિદ્યાર્થીઓ માટે હોસ્ટેલ સુવિધા ઉપલબ્ધ.

નિઃશુલ્ક ડેઇલી કવીઝ, કરંટ, મટીરિયલ્સ મેળવવા અમારા સોશ્યલ માધ્યમો સાથે જોડાવ



YUVA DIGITAL CLASS

Yuva Digital Class
Learn Anytime Anywhere

For Inquiry 9016808018

For Publication 9016808012

For Digital Class 9016808083

YouTube

સંપૂર્ણ કોર્સ કરાવતી ગુજરાતની એકમાત્ર સંસ્થા

Yuva Digital Class

Learn Anytime Anywhere

જ્યારે સવાલ આપની કારકિર્દીનો હોય ત્યારે શ્રેષ્ઠ નહી, સર્વશ્રેષ્ઠનો આગ્રહ રાખવો.

YUVA Digital Class

- ગુજરાતની સર્વશ્રેષ્ઠ ફેકલ્ટીઝ એક જ પ્લેટફોર્મ પર
- 400+ કલાકોનું ઓનલાઈન કોચિંગ
- તમામ વિષયોનો ઊંડાણપૂર્વક અભ્યાસ
- દરેક વિષયની E-Notes ફ્રી
- સ્વમૂલ્યાંકન માટે ઓનલાઈન ટેસ્ટ(ટોપીક વાઈઝ)
- આપના અનુકૂળ સમયે, ઓછા ખર્ચે અભ્યાસ કરવાની ઉત્તમ તક
- આપની જરૂરિયાત મુજબ કોર્ષ તથા વિષયની પસંદગી



તમામ સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષા માટે યુવા કરિયર અકેડમીના ઉપયોગી પુસ્તકો

Best Sellers



પંચાયત અને ગૌણ સેવાના 2026ના નવા અભ્યાસક્રમ મુજબ

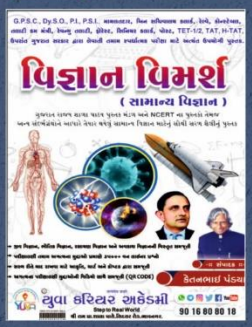
SI, MPHW, FHW, ANM

આરોગ્યલક્ષી પરીક્ષાઓની તૈયારીઓ માટેનું પ્રથમ પગથિયું



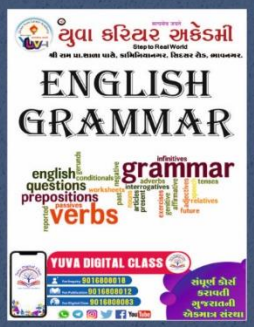
મુખ્ય સેવિકા તથા CDPO માટેનું પંચામૃત

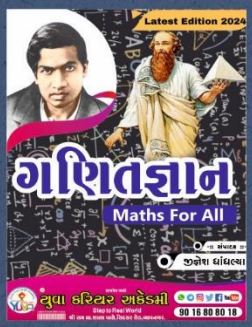


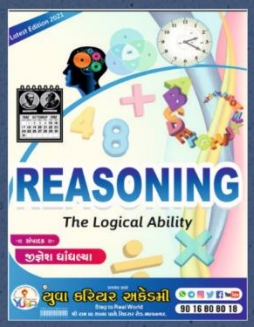




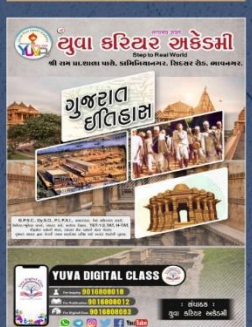


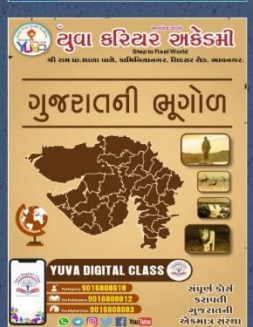


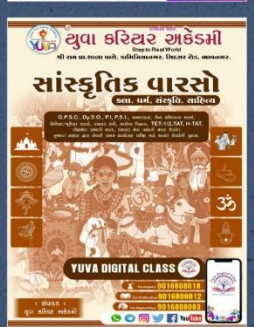
















Shree Yuva Career Academy
Bhavnagar
સત્યમેવ જયતે
YUVA

સત્યમેવ જયતે

શ્રી યુવા કરિયર અકેડમી

Step to Real World

શ્રી રામ પ્રા.શાળા પાસે,સિદસર રોડ,ભાવનગર.

ISBN-978-93-8997-426-8

YouTube

90 16 80 80 18